

خواندن این کتاب به تمامی دانش آموزان و دانشجویان

توصیه می شود

با تشکر

این درس خواندن

یازدهمین وقت در امتحانات



بامقدمه: سعید نفیسی

نوشته: کابون

بسمه تعالی

بیست و نه سال گذشت؟ ولی چه دردناک گذشت!!

چاپ اول این کتاب در سال ۱۳۳۳ انجام شد و اکنون که مشغول نوشتن این خطوط هستم ساعت چهار و نیمه صبح روز سه شنبه نهم اسفند ماه ۱۳۶۲ شمسی است، در واقع نزدیک به سی سال از چاپ اول کتاب میگذرد، چرا و چگونه این کتاب چاپ شد و چرا چاپ دوم آن تا این اندازه به تأخیر افتاد، خود داستان شیرین و مفصلی دارد، ولی دانستن آن به درد شما نمیخورد، ولی آنچه به درد شما میخورد اینست که باید بگویم مطالب آن هنوز تازگی دارد و اثر خود را حفظ کرده و تا سالهای سال هم حفظ خواهد کرد، زیرا روش ورزش و فن تقویت حافظه چیزی نیست که کهنه و دمده شود.

موضوع دوم: اینکه تصمیم گرفتم، این کتاب را همانگونه دست نخورده چاپ کنم، کوچکترین تغییری در مطالب آن ندهم، لذا شما طرز فکر، احساسات و افکار نویسنده را همان سن ۲۱ سالگی ملاحظه میفرمائید، لذا در خلال سطور این کتاب، شور و اشتیاق، تلاش و کوشش شبانهروزی، امید به آینده‌ای روشن نظر شما را جلب میکند، در آن زمان ها آزادی سیاسی وجود نداشت، آزادی اظهار و ابراز عقیده وجود نداشت، مخالفین سیاسی را به بند میکشیدند و اعدام میکردند، شهر باران میکردند، آرزوی جوانانی به سن و سال من که در سال اول دانشکده حقوق درس میخواندم، آزادی بود، جسم و جان جوانان تشنه آزادی بود، جانها در فراق آزادی میسوخت، روح ها در هجران آزادی شعله‌ور بود، جوانان گلپاشی بودند که در جهنم روئیده بودند، سینه ها مملو از آرزوها بود، آرزوی انقلاب، آرزوی آزادی، شما جلوه این تخیلات و آلام و آرزوها را در صفحات اول این کتاب ملاحظه میفرمائید، عبارت "تقدیم کتاب"

نام کتاب: آئین درس خواندن یا رمز موفقیت در امتحانات
مؤلف: شعبان طاوسی (کابوک)

محل انتشار: میدان رشديه، اول آذربایجان پلای، ۴: تلفن ۹۵۵۳۵۲

چاپ سوم: بهار سال ۱۳۶۴ شمسی

چاپ چهارم: اردیبهشت سال ۱۳۶۵ شمسی

تیراژ: پنج هزار نسخه

چاپ: پنگوئن ۳۵۴۹۹۴

فهرست

صفحه	عنوانهای مطالب
۱۱	تقدیم کتاب
۱۲	مقدمه استاد سعید نفیسی
۱۵	مایلم این مقدمه را بخوانید
	بخش اول
۲۱	امشب درسیهای خود را چگونه بخوانیم
۳۱	هفت اندرز، چگونه از این کتاب باید استفاده کرد؟
۳۵	بیدار باش
۳۸	خود را بشناس
۴۹	تا شیر شعور باطن و شعور خارج در زندگی افراد
۵۴	معالجه بوعلی سینا
۶۲	سوز سرد زندگی
۶۳	زندگی در سختی
۶۴	تفاوت دو محیط
۷۱	شعور باطن را چگونه باید تربیت کرد؟
۷۲	بوسیله تلقین عادت های نیکی در شعور باطن جایگزین کنید
۷۴	برخلاف آنچه دلتان میخواهد رفتار کنید

پرتوی از این آرزوها است. این مقدمه را چند بار به دقت بخوانید.

این مقدمه و برخی دیگر از مطالب آن جوانان را غیر مستقیم تشویق به انقلاب می‌کند، و انقلابی را در آینده پیش بینی میکند، به این جملات دقت کنید: "این کتاب به جوانان امروز و جانبازان فردا تقدیم میشود که برای احقاق حق خود ذره ای از جانبازی و سربازی دریغ نخواهند کرد و در راه استقلال خود خواهند کوشید". در حدود سی سال پیش این پیشگوئی شده است و تما امروز این پیشگوئی را به چشم می‌بینید.

عبارات، داستانها، اسامی ذکر شده در این کتاب همه به نویسنده بر میگردد، اکثر آنها یکفر هستند، و آن نویسنده کتاب است، در آن زمان اکثر جوانان در فقر و فاقه می‌نویسند، حسرت همه چیز را داشتند، حسرت لباس، حسرت خوراک، حسرت گردش و تفریح، حسرت عشق و محبت و نویسنده خیلی جوان کتاب هم مانند بسیاری دیگر همه این کمبودها و آرزوها را داشت باز هم در مقدمه این کتاب میخوانید: "این کتاب به کارگران جوانی تقدیم میشود که از طلوع خورشید تا غروب آفتاب در کارگاهها زحمت می‌کنند و به محض دست کشیدن از کار خسته و کوفته بسوی آموزشگاه و بسوی درس میشتابند" این جملات باز هم اشاره به زندگی نویسنده کتاب است، که مانند همه جوانان محروم زمان شاهی و سلطنت و طاغوت روزها کار میکرد و شبها درس میخواند، ولی روحیه ای آتشین و انقلابی داشت، مأیوس نبود، میرفت تا انقلابی را شکل بدهد، زیرا در چند صفحه دیگر شما با این عنوان برخورد می‌کنید، "بیدار باش!" و در زیر آن این شعر را میخوانید.

جرخ بر هم زخم از غیر مرادم گردد / من نه آم که زبونی کنم از سیرج و فلک
تاریخ چون مسیر رودخانه ای به پیش می‌نارد، ولی گاهی آب این رودخانه روشن است و زمانی گل آلود و طوفانی و طغیانی، تا به بینم بعد از این همه تاریک و روشن شدن ها چه زاهد زمان.

حالا این شما و این جملات و مطالب انقلابی و طوفانی کتاب آئین درس خواندن.

صفحه	عنوانهای مطالب
۷۵	تمرین کنید ، تا هر ساعتی که مایل باشید از خواب بیدار شوید
۷۶	آنچه که شما بیش از همه بدان علاقه و احتیاج دارید
۸۰	نصرت بهره گیری کنید عشق و علاقه بکار است
۸۳	حرکات و تمرینات ورزشی
۸۴	چه ورزشی برای برآمدن و فراخ شدن سینه مفید است
۸۷	چه ورزشی برای قوی شدن بازوان مفید است
۸۹	چه ورزشی برای برآمدن ماهیچه های زیر بغل مفید است
۹۰	چه ورزشی برای قوی شدن پاها مفید است
۹۱	برای کوچک شدن شکم و باریک شدن کمر چه باید کرد؟
۹۸	نیروی مغز خود را دو برابر کنید
۱۰۴	چگونه و چه موقع باید غذا خورد
۱۱۳	علت پیری
۱۱۵	برای جلوگیری از یبوست و تخلیه روده بزرگ چه باید کرد؟
۱۲۰	درباره خواب چه میدانید؟
۱۲۲	کارهایی که قبل از خواب باید انجام داد
۱۲۲	چه کنیم که در رختخواب زودتر بخواب رویم؟
۱۲۵	استباهات آغاز جوانی
۱۲۶	دانش آموزان تعلیمات و اطلاعات امور جنسی را در کجا می آموزند؟
۱۲۹	در تمام کارها میانه رو باشید
	بخش دوم
۱۴۱	حافظه چیست؟ تعریف حافظه
۱۴۲	بزرگترین موفقیت ها را با کوچکترین توجه بدست آورید

صفحه	عنوانهای مطالب
۱۴۲	حافظه شبیه کتابخانه است
۱۴۷	درس نباید تند و سطحی مطالعه شود.
۱۵۲	مراحل حافظه
۱۵۴	با کدام حافظه درس را یاد می گیرید
۱۵۵	حافظه گوشتی ، حافظه چشمی ، حافظه حرکتی
۱۵۸	سلول های مغز
۱۶۱	باشین مغز که مدتی کار نکند زنگ میزند
۱۶۳	حافظه خود را خوب بکار بیندازید.
۱۶۳	به حافظه خود اطمینان داشته باشید
۱۶۸	پرورش حافظه
۱۶۹	مغز ، شبیه معده است
۱۷۱	تقویت حافظه بوسیله حفظ کردن اشعار
۱۷۲	تقویت حافظه بوسیله بازرسی کارهای روزانه
	بوسیله یادگرفتن اساسی اشخاص و آشنایان و نزدیکان حافظه خود را
۱۷۳	تقویت کنید
۱۷۴	تقویت حافظه بوسیله گذاردن اشیاء در جاهای مختلف
۱۷۷	احاسات و پرورش آنها
۱۸۱	قواعد پرورش پنج حس
۱۸۳	پرورش حس شنوایی
۱۸۴	پرورش حس بیاوایی
۱۸۵	پرورش حس چشایی و بویایی
۱۸۷	درسهای خود را چگونه یاد می گیرید
۱۸۷	رعایت هشت نکته نصف رحمت شما را در آموختن کم میکند

صفحه	عنوانهای مطالب
۲۶۵	چرا شکست بخوریم؟
	بدبختی وقتی که با روحی توانا روبرو شد ، نه تنها بآن گزند نمی‌رساند ، بلکه تواناترش می‌سازد .
۲۶۷	مسئله قبولی را با این سه فرمول حل کنید
۲۷۰	شهرات ؛ عالی ، پست ، متوسط
۲۷۸	راه جلوگیری از شهرات پست
۲۸۱	از تداعی معانی چه میدانید؟
۲۸۴	اهمیت تداعی معانی
۲۸۶	چگونه از تداعی معانی در یاد گرفتن درسها باید استفاده کرد؟
۲۸۹	تلقین به نفس
۲۹۷	هر کس که خواهان بزرگی است ، باید منتظرش باشد
۳۰۰	نکات ضعف خود را تشخیص دهید و سپس بوسیله تلقین آنرا نیرومند سازید
۳۰۱	آخرین سخن

صفحه	عنوانهای مطالب
۱۹۱	در روی عنوان درسی تکیه کرده و درباره آن فکر کنید
۱۹۴	اسامی ذکر شده در کتب را در نظر مجسم کنید
۱۹۵	نظیر مثالهای کتاب ، مثالی از خود برنید
۱۹۷	مطالب و لغات جدید را به معلومات قبلی معز خود زنجیر کنید
۱۹۸	به یکی از سه حافظه خود که قویتر است بیشتر توجه کنید
۲۰۰	مطالب درسی باید گیرا باشد . همفکر بودن با نویسنده
۲۰۱	افکار من با افکار نویسنده کتاب دوش به دوش هم پیش میرود
۲۰۳	درسهای حفظ شده را تکرار کنید تا در دریای فراموشی غوطه ور نشوید
۲۰۴	خود را برای امتحانات چگونه آماده می‌کنید؟
	با مطالعه و اجرای دقیق دستورات این قسمت مردودی برای شما مفهومی نخواهد داشت
۲۰۴	معز هم مانند معده گرسنگی خود را خبر میدهد
۲۰۹	مطالب درسی باید به مرور زمان یاد گرفته شود
۲۱۴	تمرکز قوای فکری
۲۳۱	چرا خسته می‌شوید؟ برای جلوگیری و رفع آن چه باید کرد؟
۲۳۲	چگونه خستگی خود را در موقع مطالعه رفع کنیم؟
۲۳۶	در زندگی از هیچکس و از هیچ چیز توقع نداشته باشید .
۲۳۷	فراموشی و اشتباهات و لغزشهای حافظه
۲۴۲	چرا اشتباه می‌کنیم؟
۲۴۸	درس هندسه را چگونه باید یاد گرفت و چگونه باید جواب داد؟
۲۵۴	فرمول جواب دادن هندسه شفاهی در پای تخته
۲۵۶	وقتی در امتحانات تمام قضیه های هندسه را نمیدانیم چکار باید بکنیم
۲۶۰	چرا دانش آموزان متفرقه مردود میشوند؟

تقدیم کتاب

این کتاب به دانش آموزانی تقدیم میشود که بایک دنیا امبد و آرزوهای جوانی در راه تحصیل و در راه پیشرفت تمدن مادی و معنوی اجتماعات بشر میکوشند .

این کتاب به دانش آموزانی تقدیم میشود ، که دارای طبعی بلند و همتی عالی می باشند و همواره در راه رسیدن به هدف مقدس خود کوشش میکنند و روح آنان در این اجتماعات کوچک نمی گنجد .

این کتاب به دانش آموزانی تقدیم میشود ، که با فقر و فلاکت با زندگی و اجتماع کنونی مبارزند و با هزاران مشقت و جان کندن به تحصیل خود ادامه میدهند ، و هرگز از فقر و سختی و درماندگی های حیات نمی نالند .

این کتاب به دانش آموزانی تقدیم میشود که مفاسد اجتماع کنونی خود را دریافته و برای اصلاح آن و در راه تحصیل دانش گام بر میدارند ، فعالیت میکنند تا در آینده کاخهای پوسیده خرافات را بپوزانند و بر روی خاکسترهای آن بنائی استوار پایه گذاری کنند .

این کتاب به کارگران جوانی تقدیم میشود که از طلوع خورشید تا غروب آفتاب در کارگاهها زحمت میکنند و بمحض دست کشیدن از کلر خسته و کوفته بسوی آموزشگاه و بسوی درس می شتابند .

مغز جوان طالب آزادی است ، جوانی شورها و غوغاها دارد ، جوانی آمیخته با یک رشته احساسات تند و سرکشی است که از اعماق مغز جوان شعله میکشد و سر به آسمانها میگذارد ، مغز جوان طالب دنیای جوان و جهان جوان است .

بالاخره : این کتاب تقدیم به مغز های جوانی است که در راه حریت و نعدوستی و عدالتخواهی گام بر میدارند و هیچ مانعی نمیتواند آنها را از راه رسیدن به هدف باز دارد .

این کتاب به جوانان امروز و جانبازان فردا تقدیم میشود که برای احقاق حق خود ذره ای از جانبازی و سربازی دریغ نخواهند کرد و در راه استقلال حیات خود خواهند کوشید .

حاصل سخن آنکه : " این کتاب به شکوفه های جوانی تقدیم میشود که در جهنم روئیده اند " .

۳ تیرماه ۱۳۳۲

ر - طاوسی

مقدمه استاد سعید نفیسی

اختباهی که بیشتر جوانان ما میکند ، اینست که درس خواندن را کار بسیار ساده ای میگیرند . می پندارند ، همینکه با ترتیبی بیش و کم به داستان یا دیوستان و یاداشکده رفتند و بیش و کم درس درسی دقت کردند و کمابیش تکالیفی را که برعهده شان گذاشته اند ، انجام دادند ، دیگر حاجت راهنمایی جز همان کتاب درس و همان آموزگار را دبیر و دانشیار و استاد ندارند . گمان میکنند که همه درس خواندن را میدانند و این کار آسانتر و ساده تر از آنست که به راهنمایی جز همان کتابهای درسی و محیط آموزگاه خود لازم داشته باشد . این شبهه به اندازه ای نا درست است ، که اغلب جوانان پذیر نیست ، هنگامی که دوره بارآور برومند جوانی گذشت و از درس و بحث فارغ شدند می بینند ، سالها خطا کار و شبهه رده بوده اند . اما چه سود ؟ که دیگر دوره تنبیه و آگاهی گذشته است و عمر گذشته را نمیتوان باز آورد .

در این تردیدی نیست که برای بهتر درس خواندن و بهتر چیز یاد گرفتن احتیاج به راهنمای دیگری جز آنکه در آموزگاه هست دارند . این راهنما مخصوصا " باید آنها را از آزمودگی و تجربه دیگران با خبر کند . باید حشریاتی را که در محیط مدرسه کسی متوجه آنها نیست و اگر هم هست مجال گفتن نیست و یا از گفتن دریغ میکند بیادشان بیاورند و در ذهنشان جای دهند . این به اندازه ای کار را آسان میکند که درس خواندن و چیز یاد گرفتن به مراتب گواراتر و دلپذیرتر از آنچه اکنون هست میشود .

همین جهت کنایه برای پسران و دختران ایرانی لازم بود که آئین درس خواندن را به ایقان بیاموزد و هادی و راهنمای بیدار و آزموده ایقان باشد .

این کتابی که آقای طاوسی بعنوان "آئین درس خواندن یا رمز موفقیت در امتحانات" اینک برای جوانان عزیز ایران گرامی آماده کرده است، تظنا" برای ایشان بسیار سودمند و دلپذیر خواهد بود. من آقای طاوسی را در برابر کار صهی که انجام داده و این خدمت بسیار پرارزنی که به جوانان کرده است، می‌تایم و ابدوارم جوانان ما این کتاب را بدقت و سرفرصت بخوانند و به مطالب آن دل بدهند و راهنمایی‌های سودمند آنرا بکار برند و از درس و امتحان کامیاب‌تر از پیش بیرون آیند، یقین دارم که در آینده بسیاری از فرزندان ایران ازین خدمت شایانی که آقای طاوسی به ایشان کرده است، سپاسگزار خواهند بود و این کتاب و نویسنده آنرا همیشه یاد خواهند داشت.

تهران - ۱۲ شهریور ۱۳۳۳
سعید نفیسی

مایلم این مقدمه را بخوانید

دوست عزیز:

مدتها بود به این فکر افتاده بودیم که دانش‌آموزان، نیازمند کتابی بنام "آئین درس خواندن" می‌باشند، کم‌کم مشغول تهیه مقدمات نوشتن کتاب بودم، تا در سال ۱۳۳۲ وضع امتحانات و بخصوص امتحانات متفرقه چنین ایجاب کرد که هرچه زودتر دست بکارنوشتن این کتاب شوم، زیرا در آن سال تقریباً از شش هزار دانش‌آموزی که در امتحانات سال سوم متوسطه شرکت کرده بودند، فقط در حدود یکصد و پنجاه نفر در خرداد ماه قبول شدند. تصدیق می‌فرمائید که با پیش آمد یک چنین موقعیتی که در دل دانش‌آموزان ترس و وحشی عظیم از خود بجا نهاده بود وجود یک چنین کتابی برای سال بعد بنظر ضروری می‌رسید، لذا با شتابزدگی و بدون استفاده از فرصت کافی به تألیف آن همت گماشته و بدلیل همین عجله زیاد نتوانستم چنانکه باید و شاید برای نوشتن این کتاب مطالعه کنم بنا بر این فعلاً "تنقیح و تکمیل کتاب را به جایی‌های بعد موکول کرده و در این راه نیازمند تجربیات و انتقادات و نظریه فرد فرد شما دانش‌آموزان و دوستان گرامی می‌باشم، ولی با همه این احوال با حشرات می‌توانم این نوید را بشما بدهم که:

اگر میخواهید از این به بعد در امتحانات مردود یا تجدید نشوید؟

اگر میخواهید بر موز، حقایق و فرمولهای درس خواندن و مطالعه بی‌برید؟

اگر میخواهید بدانید که حافظه چیست و چگونه باید از آن استفاده کرد؟

اگر میخواهید بر تمام مشکلات درس و سختیهای زندگی آینده فائق آئید؟
و بالاخره: اگر میخواهند آنچه را که سالها در جستجوی آن هستید
بیابید؟! همه در میان اوراق و در خلال مطور این کتاب نهفته است.

این کتاب رموز درس خواندن و طرز آمادگی برای امتحانات و طرز
امتحان دادن و بالاخره رمز موفقیت و طرز زندگی صحیح دوران تحصیلی و
چگونگی یادگیری و کار و پرورش آن و اینکه چگونه نیروی حافظه خود را دو یا
چند برابر کنید و راه بزرگ شدن و علل فراموشی و چاره آن و نکات مفید و
ضروری بهداشت و ورزش و بسیاری موضوعهای مهم دیگر را شما میآموزد.
شما میتوانید، سرنوشت و افکار خود را با مطالعه این کتاب عوض کنید
و خود را از نو بسازید، نقاط ضعف و اشتباهات خود را از بین برده و برای
پرورش افکار و جسم و روح خود قیام کنید.

دوست عزیز! چنانچه مطالعه این کتاب مورد استفاده شما واقع نشد و
اگر درمان درد خود را در این کتاب نیافتید آنرا پاره کنید و پاره هایش را
بسوزانید و سوخته هایش را بر باد دهید.

کتاب دیگری که باید بدان اشاره کنم سادگی و روانی حملات کتاب است
چون این کتاب باید مورد استفاده تمام دانش آموزان از سال اول تا ششم
میانگانه و بعضی از دانش آموزان قرار گیرد، لذا سعی شده طوری نوشته شود تا
هر دانش آموز و دانشجویی نسبت به س و فکر و معلومات مطابق کلاس خود از
آن استفاده کند. بسیار دیده میشود که بعضی از دانش آموزان معانی لغاتی
بسیار ساده و متداول نظیر "فارغ المال" و "عدم" و "مستغنی" و نظایر اینها
را نمی دانند، بنا بر این در نوشتن این کتاب سعی شده همانگونه که صحبت
می کنیم مقصود خود را بخوانندگان عزیز بفهمانم تا حائیکه مثلا "بحای کلمه
"بحال" کلمه "غیر ممکن" را که بیشتر بگوش دانش آموزان سال هفتم و هشتم
خورده و با آن آشنایی دارند بکار ببرم، ثانیا "اعلب موضوعها را به صورت
داستان و مثال و حکایات بیان کرده ام تا بهتر درک شود و عمیق تر در حافظه
حافظی شده و بزودی فراموش نگردد، زیرا منظور از نوپندگی فهماندن

مقصود به خوانندگان است و چنانچه این منظور عطا شود و خواننده مقصود
و منظور نویسنده را درک نکند و به افکار او بطور راست و درست پی نبرد تمام
زحمات نویسنده بهدر رفته و از کار خود نتیجه ای نبرده است. هر چند سادگی
بیش از حد و بکار نبردن لغات زیبا و صحیح در محل مناسب از زبانی و گبرانی
و استحکام حملات و معانی میگذارد و دانش آموزانی که سطح معلوماتشان بالاتر
است از زیبایی و محکم بودن حملات و معانی استفاده بیشتری می برند ولی
برای رعایت حال دانش آموزان سال هفتم و هشتم و شاید اینکه دانش آموزان
سال ششم ابتدائی متفرقه هم بخواهند استفاده کند بهر وسیله ای ممکن بوده
به ساده ترین وجه منظور خود را بیان کرده و مطالب فلسفی و روانشناسی را
به ساده ترین شکل نوشته ام ولی با وجود این، در همه موارد و در همه
صفحات سادگی باین حد دیده نمی شود بلکه تا حدی است که هر دانش آموز
به فراخور ذوق و استعداد و پایه معلومات خود از آن استفاده کند و ضمنا
مطالب جالب و مهم مانند فرمولهای ریاضی شکل قالبی در آورده و در مستطیلی
حای داده شده است. توجه داشته باشید که این کتاب از دو بخش تشکیل
شده: بخش نخست مربوط با امور ورزشی و بهداشتی و پرورشی و طرق آمادگی
برای مطالعه و فعالیت و پیشرفت است و اما بخش دوم مربوط به شناسایی حافظه
و پرورش آن و اینکه چگونه باید درس خواند و رفع حسنگی درسی را نمود و
بسیاری موضوعهای مفید و ضرور دیگر.

در خاتمه امید و توقع دارم که دوستان گرامی هرگونه عیب و نقص این
کتاب را بدیده من و اغراض نگریسته و از بذل هرگونه مساعدت و ایاد و
انتقاد برای تکمیل و اصلاح کتاب در چاپهای آینده خودداری نخواهند فرمود
و این تنها وسیله و دلگرمی مؤلف است و بس.

"شعبان طوسی"

بخش اول

فصل اول

امشب درسهای خود را چگونه بخوانیم؟

"این لحظه که میگذرد عمر است"

آقای مقدم دانش آموز سال سوم متوسطه بجای اینکه بیشتر اوقات روزانه خود را صرف یاد گرفتن درسهای تحصیلیش بکند، همه وقت خود را صرف مطالعه رمان و سایر کتب غیر درسی میکرد.

یک اشتباه دیگر مقدم این بود، هر شب که به خانه میآمد بجای اینکه تکالیف درسی مربوط به همان شب را انجام دهد، یک یا دو ساعت وقت شبانه خود را هم، صرف یاد گرفتن درسا و مسائل عقب افتاده دیروز و پریروز و روزهای قبل میکرد و یادگیری درسهای امشب را به فردا و پس فردا و روز جمعه موکول می نمود. بنابراین مقدم همیشه از درسا عقب بود، اغلب ایام هفته و روز را در تشویش و نگرانی بسر میبرد، زیرا درسا و مطالب عقب افتاده دیروز گذشته را امروز و درسا و مسائل امروز را به آینده و به فردای نا معلوم و تمام نشدنی موکول میکرد.

مقدم با این روش غلط و جانکاه همیشه از درسا عقب بود، بدین جهت یک بغرت و انزجاری از درس خواندن داشت، چه در ظاهر و چه در ته دل از مدرسه و کلاس درس بیزار بود، و همین امر هم سبب شده بود که مقدم از کتب کلاسیک و درسهای مدرسه دست بردارد و متوسل به کتابها و مطالعات خارجی

باشد. ولی بالاخره این مطالعات خارجی روزی باعث شد، که در مقدم تحولی تازه بوجود بیاید، و راه حلی برای نگرانی و تشویش درس و زندگی خود بیاید، افکار و سرنوشت خود را یکباره عوض کند.

این تعبیر و تحول جدیدی که در مقدم پیدا شد چه بود؟
روزی به منزل ایشان رفتم. وقتی قدم به اتاقش گذاشتم، دیدم که در روی آئینه کمد اتاقش کاغذی نصب شده و روی آن با قلمی درشت و حطی زیبا چنین نوشته شده است:

"منهم دو در پولادین درست کرده ام، یکی را بروی دیروز گذشته و دیگری را بروی فردای آینده قفل کرده ام، من فقط با امروز سروکار دارم."
از مقدم پرسیدم: مقصود و هدف شما چیست که برای رسیدن بآن این جمله را روی کاغذ نوشته و روی آئینه چپتانده‌ای تا همیشه در جلو چشمت باشد؟
مقدم گفت: من چند روز پیش کتابی بنام آئین زندگی بدستم افتاد آن را تا آخر مطالعه کردم، مطالعه این کتاب فکر تازه ای در من بوجود آورد، در نتیجه تصمیم گرفتم که منهم برای رفع نگرانی درسها و زندگی خود فکری بکنم. بنا بر این، این جمله را با قلمی درشت روی کاغذی تمیز نوشته و به آئینه کمد چسباندم، تا هر وقت و هر روز که جلو آئینه می‌آیم چشمم به این جمله بخورد، ضمناً یک برنامه دیگر هم بنام فقط امروز نوشته و بآن طرف اطاق در روی دیوار زده ام. من چند قدم بسمت راست رفتم تا نسخه خوشبختی مقدم را که عنوانش فقط امروز است ببینم، من از ابتکار و برنامه مقدم خیلی خوشم آمد، حتی قلم خودنویس خود را از جیب بغل درآورده و در زیر برنامه با اجازه وی نوشتم: ذوق شما قابل تمجید و تحسین است.

آیا شما هم دلتان میخواهد بدانید که مقدم برنامه روزانه خود را چگونه نوشته بود؟

بسیار خوب: اگر مایل هستید؟ منهم عین برنامه ایشان را برای شما میگویم: در صورتیکه شما هم اگر خوشتان آمد هم اکنون قلم و کاغذی بر دارید و برنامه ای نظیر برنامه ایشان بنویسید و به دیوار اطاق خود نصب

کنید و هر روز یکمرتبه آنرا مطالعه نمائید.

منهم دو در آهنین درست کردم، یکی را بروی دیروز گذشته و دیگری را بروی فردای آینده بسته ام. فقط امروز.

فقط امروز صبح زود ساعت هفت خوشحال و خندان از خواب برمیخیزم.

فقط امروز نیم ساعت ورزش خواهم کرد.

فقط امروز بدن خود را با حوله مرطوب ماساژ خواهم داد و دست و رویم را با دقت و تمیز خواهم شست.

فقط امروز از اول صبح ناشب بایدر و مادر و خواهر و سایر افراد خانواده خود، مهربانی و خوشرفتاری خواهم کرد و در موقع صبحانه خندان و بشاش خواهم بود و آرام غذا خواهم خورد.

فقط امروز لباسهایم را تمیز خواهم کرد و مرتب خواهم پوشید و مراعات هشت از خانه خارج خواهم شد تا ساعت ۸/۵ به دبیرستان برم.

فقط امروز در راه و در صحن دبیرستان در کلاس با تمام دوستان و هم کلاسیهای خود با ادب و احترام و مهربانی رفتار خواهم کرد و کسی را از خود نخواهم رنجانید.

فقط امروز از هیچکس نخواهم رنجید و کینه هیچکس را بادل نخواهم گرفت. بدیهای دیگران و نیکیهای خود را فراموش خواهم کرد و بر عکس نیکی های دیگران و اشتباهات خود را در دفتر خاطرات، یادداشت خواهم نمود.

فقط امروز در کلاس زیاد صحبت نخواهم کرد و با دقت بدرسهای معلم گوش خواهم داد و آنوقت در زنگ تفریح هرچه دلم خواست صحبت میکنم، میخندم، میدوم، بازی میکنم و هر کار دیگری که دلم خواست میکنم.

فقط امروز موقع شناس خواهم بود و این چند کلمه را شعار خود قرار خواهم داد: وقت درس، درس، وقت خنده، خنده، وقت بازی، بازی، وقت کار، کار، وقت تفریح، تفریح، وقت

فقط امروز تکالیف و وظائف درسی و غیر درسی خود را مرتب و منظم انجام خواهم داد و حاضر کردن هیچ درس و حل کردن هیچ مسئله را که مربوط

به امروز است، به فردا نخواهم گذارد.

آقای مقدم با تنظیم این برنامه، پایه های زندگی لرزان و پوسیده و افکار مشوش و تیره، زندگی روزانه خود را درهم ریخته و زندگی آینده خود را بر پایه های طلائی استوار کرده بود.

مقدم برنامه آینده را مرتب تنظیم میکرد، ولی دیگر کاری با کار فردا نداشت، فقط کار هر روز را در همان روز انجام میداد، دیگر غصه نمیکشید که فردا چه اتفاقی برایش خواهد افتاد و هیچوقت برای نگرانیهای فردای ناهلوم اندیشه نمیکرد.

نصف بیشتر بدبختیها و گرفتاریهای ما برای اینست که اغلب وقت خود را صرف فکر کردن درباره آنچه هنوز اتفاق نیفتاده است میگذرانیم.

"چه بسیارند کسانی که مثل گرم ابریشم تارهای بیشمار از غم و اندوه و رنج بدور خود می‌تنند و عاقبت در میان آن جان میدهند، بدترین مصیبت‌ها آن است که مصیبتی هنوز واقع نشده و ما از بیم آن خواب نداریم".

از حادثه زمان و ز آینده مترس و ز هر چه رسد چون نیست پاینده مترس
این یکدم عمر را غنیمت میدان از رفته میتدیش و ز آئینده مترس
هنوز چند ماه، چند هفته، چند روز به امتحانات باقی مانده، ولی حسن میگوید: "ای وای! من در امتحان چه خواهم کرد؟ فردا درس را چگونه جواب بدهم؟". همین تلفینهای زهرآگین، همین چند کلمه گداخته و سوزان است، که دل و ذوق دانش آموز را میسوزاند، همین فکر و نگرانیهای درسی و ترس از امتحان دادن فرداست که عده ای از دانش آموزان را از رشد بدنی باز میدارد. همین گرمای کوچک، چکنم چکنم؟ ها و "چه خواهد شد؟" هاست که از داخل سخنیانه جسم و روح دانش آموز جوان را میخورد و او را ضعیف و اندوه میآزد، دانش آموز میخندد و تفریح میکند، ولی دیگر نمیداند که تلفین های زهرآگینی که در غرض نهفته، دائماً او را در یک ناراحتی و تشویش نگاه داشته است و هر وقت که بفکر درس فردا می افتد، یکمرتبه خطوط صورتش تغییر میکند

و از حرکت و جنب و جوش باز میماند و لحظه ای ساکت میشود و چند دقیقه ای افسرده و نگران میگردد ولی چندی بعد دوباره بحالت همیشگی و به زندگی عادی خود ادامه میدهد.

یک کارگر آهنگر و یک شاگرد نجار و یک بلیط فروش یا شاگرد شوهر و یک شاگرد بنا را که در گرد و غبار میلرند و تبار ظهیرش یک ریال بنیر با یک نان سنگک و فرش خاک روی زمین و یا سنگرش خیابان است، با یک دانشجو و با محصل مامی و زرنگ را پهلوی هم بگذارید و آنها را بقایسه کنید، با دست نگاه کنید، ببینید کدام یک از اینها نیرومندتر هستند؟ یک جوان کارگر، با یک دانشجو؟

اگر توجه کرده باشید، خواهید گفت: که معمولاً یک کارگر بی فکر و خیال و بی بندوبار به مراتب از یک دانشجوی پدرس خوان و زرنگ حتماً نیرومندتر است. بنا بر این آیا فکر میکنید که درس خواندن انسان را ضعیف و لاغر میکند؟ پس ماهم بعد از این درس نخوانیم! ولی نه، اینطور نیست درس و تحصیل انسان را ضعیف و لاغر نمیکند، بلکه فکر درسی انسان را ضعیف و لاغر می نماید. همانطور که زندگی بعضی اشخاص را زود پیر نمیکند، بلکه فکر زندگی است، که آنها را زود پیر می نماید و این فکر زندگی با درس وقتی بر ما غلبه میکند که ما دست از انجام کارهای امروز برداریم و بنشینیم به زندگی فردا بیندیشیم.

دوست عزیز! فردائی وجود ندارد، آن فردائی که تو در انتظارش بودی همین امروز است.

محمد دانش آموز دوازده ساله ایست، همیشه در این فکر میباشد که گواهی نامه شش ساله خود را بگیرد و راحت بشود، بعد محمد به دبیرستان می آید در دوران تحصیلی دبیرستان فکرش اینست که اگر سیکل یا دیپلم خود را بگیرد راحت میشود و سپس باین فکر می افتد که اگر دو سه سال دوره دانشگاه را هم بگذراند، دیگر بکلی راحت خواهد شد، آنگاه در صدد است که وارد اداره یا کاری بشود و آنوقت دیگر زندگی مرتب و منظمی را آغاز کند، محمد مانند بسیاری که هم اکنون میخواهد حرکت کند، در تمام دوران جوانی

در جنب و جوش است و بعد میگوید که ازدواج کنم و زندگی معاد تصدانه و راحتی را شروع نمایم ، آنوقت دیگر از شر مشکلات و صابرات درس و زندگی فارغ خواهم شد . محمد برای رسیده به هدف و مقصود خود هر روز درنشوبش و نگرانی بسر میرود و برای نیل به آرزوهای خود روزها ، هفته ها ، ماهها و سالها روز شماری میکند . بالاخره محمد همه این روزها را در عقب سر میگذارد و پیش میرود و همه کارهای خود را انجام میدهد ، ولی بگمرتبه متوجه میشود که دو زانو نشسته و بر قلل مرتفع ببری تکیه زده است ، حالادیکر افسوس ایام تحصیلی و دوران جوانی را میخورد ، آه میکشد ، آرزو میکند که باز هم برگردد ، و دوران کودکی و جوانی و ایام تحصیل را از سر بگیرد . آنوقت دیگر دلش نخواهد خواست که امروز زود تمام شود و این ما ، و این هفته زود بگذرد و او وارد کلاس بالاتری بشود ، " ما چقدر دیر متوجه میشویم زندگی یعنی همان روزهاییکه ما زود گذشتن آنها آرزو میکردیم " .

پیری رنج آور نیست ، ولی شما دوران جوانی را طوری بگذرانید که در کهولت ، بر گذشته تأسف نخورید تا از پیری که آنها هم سوبه خود علمی دارد لذت ببرید .

سینصد چه میگویم ، میگویم : " همین امروز ، همین ساعت و همین دقیقه و لحظه ایکه میگذرد ، جزئی از عمر و زندگی است " ارزش همین یک دقیقه را بدان ، بخند و شادمان باش ، کارهای خود را در هر دقیقه مرتب تر و منظم تر انجام بده ، کار این ساعت را به ساعت دیگر موکول مکن ، هیچگاه نخواه که این دقائق زودگذر ، چون باد بگذرد و فردا فرا رسد . گرفتاریها ، سختیها و اشتباهات گذشته را فراموش کن و آنها را بهمان روز خود بسپار ، تا از به یاد آوردن آنها اندوهگین و مألم نشوی ، ولی از گذشته خود پند بگیر .

روزیکه گذشته است ، دیگر یاد مکن فردا که نیامده است ، بیداد مکن
بر نامده و گذشته ، بسپاد مکن حالی خوش باش و عمر بر باد مکن
از هم اکنون با دقت حملات این کتاب را مطالعه کن و هم اکنون اگر
مایلی که این دو بیت شعر فوق را یاد بگیری ، هم اکنون حفظ کن و آنها برای

فردا و برای یک ساعت دیگر بگذار .

برای تقویت اراده ، خود بکارهای کوچک و جزئی بیشتر توجه کنید و سعی نمائید که آنها را از پیش پای خود بردارید ، زیرا : کارهای واضح و روشن و لازم را هر فرد بی اراده ای هم ناچار است انجام دهد . کارهای کوچک و جزئی است که در برابر شما پایداری و مقاومت میکند و گریه کارهای مهم و ضروری روزانه که موقعیت آنها در هر شما واضح است ، خود بخود شما را محبور میکند که آنها را انجام دهید .

آقای رمزگویان کتاب هیزکش گم شد ، فوراً " از پدرش پول گرفت و همان روز یک کتاب صریک که لازم و مهم بود خرید ، ولی روزی آقای رمزگویان دکمه کتش پاره شد ، هر روز با خود میگفت : فردا آنرا خواهم دوخت ، باز هم فردای آروز میگفت فردا خواهم دوخت و باز هم فردا میگفت فردا آنرا خواهم دوخت . بالاخره این فردای آقای رمزگویان هفته ها طول کشید که دکمه کتش را بدهد خانه بدوزند و با خودش بدوزد .

اغلب ما دانش آموزان همینطور هستیم . هر وقت بند کفشان پاره میشود یا کف آن سوراخ میگردد ، هر وقت جوشه ای از پیراهن یا حلیب کتتان پاره میشود و هر وقت دکمه شلوار یا پیراهن یا کتتان می افتد آنرا به فردا موکول میکنیم و یا هر وقت میخواهیم بیکی از دوستان خود نامه ای بنویسیم آنرا برای فردا میگذاریم و گاهی این فردا آنقدر ادامه می یابد که ما دیگر نامه نوشتن را فراموش میکنیم .

بلی ! کارهای مهم ضروری روزانه در برابر اراده شما کوچک است و شما فوراً آنها را از پیش سرمدارید . این کارهای نا قابل و پیش پا افتاده است ، که در برابر شما چون کوهی مقاومت میکند ، روزها و هفته ها و ماهها شما را مخفیانه رنج میدهد و شما درس فردا می آموزد .

کیکه بکارهای کوچک و بی ارزش زندگی روزانه که در نظرش بی مقدار و ناچیز است ، توجه کند و آنها را به بهترین وجه انجام دهد ، بزودی مصدر کارهای بزرگ خواهد شد . ولی مواظب باشید که عقب عقب نروید تا از آثار

بفینید، یعنی سام توجه خود را بر روی کارهای حُرّی تمرکز ندهید تا کارهای ضروری را برای فردا بگذارید. بلکه اوقات روزانه خود را طوری تقسیم کنید که نخست کارهای مهم و ضروری را از پیش بردارید و بعد اوقات بیکاری را بهبود یافته صرف نکنید و آنوقت بکارهای کوچکتر و حُرّی بپردازید. هر روز سعی کنید کارهای امروز را تمیز جاری کنید، حتی زدودن گردی هم از آن را برای فردا نگذارید.

از امروز کاری به فردا مسان که فردا چه دانی چه آید زمان آیا میدانید بزرگترین گرفتاری و عقب ماندگی بعضی از مردم و اغلب دانش آموزان چیست؟ بزرگترین علل درماندگی بیشتر مردم اینست که حتی پس از ۲۰ یا ۵۰ سال زندگی هنوز هم نتوانسته اند برنامه ای برای زندگی روزانه خود تنظیم کنند و عادت کرده اند که از همان اوان کودکی همیشه بگویند: "ولش کن بابا، باعه فردا، باشه هفته دیگه، باشه نزدیک امتحان".

نمیدانم! یا لاجرم آنها بیکه میگویند: "باشه فردا" عاقبتان با این فردا چه خواهد شد؟ دلیل کارنگی نویسنده، شهر و عالم اجتماعی در کتاب آئین زندگی خود می نویسد: "ای مردم! در فکر فردا باشید، برای اینکه فردا نیز بنوبه خود مدتی از وقت شمارا میگیرد. برای امروز همین مشکلات و دردسرهای خودش کافی است" و نیز در جای دیگر میگوید که روبرت لوئی استونسن میگوید: "هر کسی میتواند بار خود را هر قدر که سنگین باشد تا شب بگذرد. هر شخصی قادر است کارش را هر اندازه هم سخت و دشوار باشد برای یکروز انجام دهد. هر موجودی میتواند زندگانی را با لذت و شوق، صبر و حوصله و عشق و پاکی از یک طلوع تا غروب آفتاب سپری کند. معنی و حقیقت زندگی نیز بجز این نیست".

اشتباه نکنید بر اینکه میگویم دوراندیش نباشید، بلکه میگویم همدنی برای آینده در نظر بگیرید و نقشه آنرا تنظیم کنید ولی دیگر اندیشه ای نکنید که چگونه خواهد شد بلکه کار هر روز را همان روز انجام دهید، اشتباهات و پیشرفتهای و عقب ماندگیهای امروز را یادداشت کنید و آخر شب که میخواهید

برنامه فردا را تنظیم کنید، توجه داشته باشید که تنظیم برنامه فردا فقط جزو کار امروز است.

هر روز صبح با خود بگوئید: اشتباهاتی را که دیروز کرده ام امروز نخواهم کرد. در هر هفته چند ساعت از یکروز را که مربوط بهمان روز است در حاشی تنهاتر باشید و از خود سؤال کنید: من در هفته گذشته چه کرده ام؟ اشتباهات و پیشرفتهای یک هفته خود را که در دفتر خاطرات نوشته اید مرور کنید. کارهای یک هفته خود را بازرسی نمائید و بعد برنامه زندگی آینده را در نظر بیاورید و در راه رسیدن به مقصود اندیشه کنید. از رویاهای و آرزوهای طلائی بوج و خیالهای واهی برکنار بایستد عقل و تفکر را بر احساسات خود غلبه دهید، با مشعل عقل و تفکر راه رسیدن به هدف را بیابید و آنگاه بوسیله احساسات آنرا رهبری کنید. هیچگاه انتظار و توقع هیچی از زندگی نداشته باشید که زندگی از دو جام شربت تلخ و شیرین همیشه شربت شیرین را بکارم شما بریزد. افکار خود را بر روی موضوعهایی تمرکز دهید که با حقیقت وفق میدهد و هیچگاه برای رسیدن به آرزوهای طلائی در آسمان وهم و خیال دست و پا نکنید.

دانش آموز عزیز! شما هم اکنون دلت میخواهد بدانی که درسهای امشب را چگونه مطالعه کنی، درباره اینکه درسها را چگونه باید مطالعه کرد، صفحات مفید زیادی را در همین کتاب سیاه کرده ایم، ولی در اینجا و در این فصل میگویم شما هم کاری را نکنید که مقدم کرد. راستی ببینید چگونه گاهی اوقات مطالعه یک کتاب یا یک خطه یا یک کلمه سرنوشت کسی را تغییر میدهد و راه نوی در زندگی او میگشاید.

مقدم پس از مطالعه کتاب آئین زندگی درهای آهنین را بر روی درسهای روزهای گذشته و عقب مانده و همچنین فردای آینده کشید، فقط درسهایی که مربوط به برنامه آن شب بود همه را با دقت و نظم و ترتیب کاملاً انجام داد. شما هم امشب درسهای را حاضر کن که مربوط به همین حالا است. همین امشب هیچ تکلیفی را نماند انجام نده و هیچ درسی را ناتمام یاد نگیر که بقیه آنرا برای فردا بگذاری. هم اکنون قلم و کاغذ بردار و بر روی آن بنویس، من

امشب دو یا سه ساعت باید کار کنم . نیم ساعت برای حفظ کردن درس فیزیک ، یک ساعت برای حل کردن مسائل ، نیم ساعت برای یاد گرفتن هندسه ، یک ربع برای ... ، مذاکرات و حافظه خود نگاه کن ، ملاحظه کن ، برای حاضر کردن هر درس و یا حل کردن هر مسئله چقدر باید کار کنی ، بهمان اندازه اوقات خود را تقسیم کن ؛ چندین مرتبه محکم و بلند با خود بگو : "من باید امشب تمام تکالیف خود را انجام دهم" یکن داشه باشی که اگر کلمه "من باید" را محکم و مردانه بگویی ، با اراده ای آهنین تمام تکالیف امشب را انجام خواهی داد .

درخاتمه فرمول شماره (۱) آقای مقدم را که از کتاب آئین زندگی اقتباس کرده بود برای همیشه بخاطر بیارید :

درهای آئین را بروی گذشته و آینده محکم ببندید دیروز را در امروز مداخله ندهید .
"فقط امروز" .

فرمول شماره (۱)

هفت اندرز مفید

چگونه از این کتاب باید استفاده کرد ؟

کتابهایی که جنبه عطیشان ، قویتر است ، دستور برای بردن استفاده کامل از کتاب نیز داده شده است . از جمله کتابهای دیل کارگی است . که پس از مطالعه یکی دو فصل کتاب چستان باین قبیل دستورها میخورد ، اینگونه دستورها در این کتاب ، برای دانش آموزان بسیار ضروری است . بنابر این ما هم همین روش را ، برای اینکه دانش آموزان حداکثر استفاده را از این کتاب برند ، با کمی تغییر و تبدیل پیروی میکنیم .

۱- آیا عشق و علاقه همه چیز را فراهم نمیکند ؟

آقای پرویز بابائی ، پس از یازده سال درس خواندن و یادداشتن کارنامه یارده سال تحصیل ، بالاخره موفق شد ، گواهینامه شش ساله ابتدائی را بگیرد . پرویز جان بواسطه نداشتن عشق و علاقه به تحصیل ، شاگرد بی استعدادی شناخته شده است . ولی همین جوان درمکانیکی و رانندگی از همان اوان طفولیت استعدادی از خود نشان داده ، که تاکنون به پیشرفتهایی هم رسیده است ، و یقین دارم ، که وی اگر کمی کوشش کند میتواند در ردیف بزرگترین مهندسين آینده ایران قرار گیرد .

اینجاست ، ناگزیرم که بگویم ؛ "هرکس بهر کاری که علاقه داشته باشد ، در آن کار با استعداد است ، و هرگاه که عشق و علاقه از میان رفت ، بی هوشی و کودنی جلوه می نماید" کردن تریس و بی استعدادترین دانش آموزان ، کاری را که مرد توجه آنان است ، در کوتاهترین مدب و به بهترین وجه یاد میگیرند ،

در صورتیکه همان کار را با هوش ترین و با استعداد ترین دانش آموزان در صورت عدم علاقه نمی‌توانند بیاموزند، اگرچه تمام کائنات بزور بخواهند با و تحصیل کنند بنا بر این نخستین سر موفقیت در کاری، داشتن عشق و علاقه و یا بوجود آوردن میل و رغبت برای انجام آن کار است. شما هم برای اینکه از این کتاب استفاده بیشتری ببرید، نخستین شرطش اینست که با استعداد باشید، چنانکه ذکر شد، در بعضی مواقع استعداد یعنی داشتن عشق و علاقه، میل و رغبت است. شما هم همان استعداد را که منظور من است دارا هستید و عشق و علاقه به مطالعه این کتاب را دارید. زیرا در غیر این صورت دست به خواندن این کتاب نمی‌زدید. ولی چنانکه ملاحظه میکنید، که این علاقه در شما کمی ضعیف است، سعی کنید با تلقین و تفکر در اینکه من پس از مطالعه این کتاب تغییر خواهم کرد و راه درس خواندن برای من بسیار آسان خواهد شد، این علاقه را در خود تقویت کنید.

بخطری داشته باشید که در صورت عدم میل و رغبت، عشق و علاقه به کاری، هزاران دستور برای انجام آن بیفائده است.

۲- هر فصل را یکمرتبه سرعت مطالعه کنید. بطور دقیق چون به آخر فصل رسیدید حس میکنید که میخواهید فصل بعد را آغاز کنید، ولی در اینجا جلو خود را بگیرید، مگر در صورتیکه از مطالعه این کتاب حس سرگرمی و گذرانیدن وقت منظور دیگری نداشته باشید.

اگر در حقیقت کتاب را برای این بدست گرفته‌اید که استفاده‌ای از آن ببرید و راه موفق شدن در امتحانات را بیاموزید، در این صورت چون به آخر فصل رسیدید، دوباره بعقب برگردید و بار دیگر بدقت همان فصل را مطالعه کنید و در نتیجه ملاحظه خواهید کرد که هم در وقت صرفه جویی کرده و هم نتیجه بهتری گرفته‌اید.

۳- هم اکنون مداد رنگی دو سر، که یک سر آن قرمز و سر دیگرش آبی باشد تهیه کن، و در هنگام مطالعه در زیر موضوعهای جالب، که مورد توجه و علاقه شما است خط آبی و در زیر موضوعها و مطالب خیلی مهم که در نظر شما جالبتر

است و بکار بستن و دانستن آن بیشتر بدرد زندگی شما میخورد خطی قرمز بکش؛ تا آنکه بخوبی مطالب مورد نیاز شما بخاطر سپرده شود.

۴- در حین مطالعه، لحظه به لحظه، مطالعه را قطع کنید و درباره آنچه خوانده‌اید بدقت بیندیشید. از خود بپرسید، که چطور و چه وقت این دستورها را بکار خواهید بست. این طرز مطالعه بعراتب بهتر و بیشتر از اینکه چهارنعل با آخر کتاب پیش بروید شما در رسیدن به مقصود کمک میکند.

۵- دلیل کارنگی میگوید: "مردی را می‌شناسم که اکنون پانزده سال است ریاست یک شرکت بزرگ را عهده دار بوده و هر ماه نامه‌ای را که شرکت صادر میکند میخواند.

بلی، او سالهاست که در آخر هر ماه، همان نامه‌هایی را که عباراتش کلمه‌ای با ماه قبل تفاوت ندارد مطالعه میکند، میدانید چرا؟ بعلت اینکه تجربیات زمانه با و آموخته است که فقط با تکرار میتواند آنها را در حافظه خود نگاهدارد.

من در گذشته شخصا "دو سال وقت خود را برای نوشتن کتابی درباره سخنرانی در مجامع عمومی صرف کردم و حالا گاه بیگاه خود را مجبور میکنم که بهمان کتاب که خود نوشت ام مراجعه کنم. سرعت فراموشی در انسان حیرت آور است.

بنا بر این اگر میخواهید از این کتاب فائده حقیقی و نهائی ببرید تصور نکنید که یک مطالعه سطحی و استفاده جزئی کفایت میکند. پس از آنکه بدقت آنرا مطالعه کردید هر ماه چند ساعت برای مرور آن صرف کنید، و هر روز در روی جزگارتان بگذارید و هرگز آنرا مطالعه نکنید. پیوسته بدون احتیاس خستگی استعدادهای باطنی خود را با استفاده از مطالب این کتاب تقویت کنید، و بخاطر داشته باشید که اجرای این دستورات فقط در صورتی ممکن است جزو رفتار عادی و غیر ارادی شما شود که در مطالعه و بکار بردن آنها مهارت و حدیث خاصی مبذول دارید:

فراموش نکنید که حفظ کردن مطالب این کتاب بدرد شما نمیخورد بلکه

باید در نحسین فرصت دستوره‌های آنرا بکار بندید .

۶- از مطالعه این کتاب بازی سرگرم کننده و مفیدی بوجود آورید و یادوستان و آشنایان و همکلاسیهای خود شرط ببندید ، که هر وقت توانستند شما را در موقع شکستن و مربیچی یکی از این دستورات که تصمیم بعمل کردن آن گرفته‌اید ، متوجه سازند مبلغی بعنوان جریمه از شما بگیرند .

۷- دفتر یادداشت روزانه ای تهیه نمایید و موفقتهایی را که در اجرای این دستورات بدست می‌آورید ، با ذکر نام و تاریخ و جزئیات در آن یادداشت کنید . مطالعه این یادداشتها ، در سالهای بعد اثر محرزآسایی در روحیه شما بوجود می‌آورد و نگاهداری ایم دفترچه در گرفتن نتایج بهتری شما کمک خواهد کرد ؟



خلاصه هفت اندرز مفید :

- ۱- این کتاب را با عشق و علاقه مطالعه کنید و دستورات آنرا بکار بندید .
- ۲- هر فصل را دو بار مطالعه کنید ، بعد به فصل دیگر بپردازید .
- ۳- با مداد رنگی زیر موضوعهای مهم خط‌آبی و زیر مطالب مهمتر خط قرمز بکشید ، تا بخوبی مطالب مهم و مورد نیاز ، بخاطر سپرده شود .
- ۴- در حین مطالعه این کتاب از خود سؤال کنید که چگونه میتوان این دستورها را بکار بست ؟

۵- هر ماه یکمرتبه این کتاب را مرور کنید .

۶- با رفقا و همکلاسیهای خود شرط بندی کنید ، که در صورت تخطی (شکستن) یکی از این دستورات مبلغی بعنوان جریمه بپردازید .

۷- دفتر یادداشت روزانه داشته باشید ، که نشان بدهد چگونه این دستورات را بکار بسته‌اید ؟

فصل دوم

بیدار باش

چرخ برهم زنم از غیر مرادم گردد
من نه آنم که زیونی کشم از چرخ فلک



برخیز ، تصمیم و اراده پیدا کن ، بین کاروان تمدن چگونه پیش بروی ، پس بیدار باش تا از این غافل غلبه کنی .

تا کی نشستن و زانوی غم در بفل گرفتن ؟ و بگذشه اندیشیدن و از آینده ترسیدن ؟ آیا در قرن اتم باز هم باید بنشینی و رشته سرنوشت و زندگی خود را بدست بخت و اقبال بسپاری ؟

نخستین پند مقراط این بود که "خود را بشناس" تو هم نگر کن ، برای چه آفریده شده ای ؟ و خود را بشناس ، آیا آفریده شده ای تا در گوشه ای بنشینی و از مردم و اجتماع شکایت کنی ، بهمه کس و همه چیز بدبین باشی ؟ تو برای آن خلق شده ای ، تا در عالم هستی تغییری دهی و هماهنگی طبیعت ، که ما و همه چیز را بجلو سوق میدهد ، پیش بروی ، تو بشری و وارث مردانی بزرگ نظیر مقراط ، ارسطو ، پاستور ، ناپلئون ، بوعلی سینا و آنها کوشش کردند ، فعالیت نمودند ، برای جلو رفتن زحماتی را متحمل شدند ، بهکمال و آرزوهای خود که بر فطرت مرتفع و صعب العبور قرار داشت رسیدند و با فرشته سعادت هم آغوش شدند ، ولی من و شما نجنبیدیم و برای زندگی خود دقایقه ای نهدیدیم و برای پیشرفت گامی ، برنداشتیم .

سرت را از پیش پایت برگیر، گذشته فکر کن، چشمهایت را باز کن، قدری دورتر، آنطرف تر را نگاه کن، بین این جهان زیبا چگونه بهمه لبخند میزند و همه را به آغوش گرم و نرم خود دعوت میکند، آیا فقط من و تو باید از آنها محروم باشیم؟ دنیا میدان کار و کوشش و عرصه فعالیت است، هرکس باید برای رسیدن بههدف و مقصود خود دست و پا کند، موانع را خرد نماید، سدهارا بشکند، از اعماق این تنگنا بیرون بیاید و از پیچ و خمهای سهمگین اجتماع، نهراسد تا خود را به روحنایی و سعادت که در انتظار اوست برساند، هیچکس را در ترقی و تنزل خود دخیل نداند و بداند که:

جهان چیست؟ آئینه حال ما در او منعکس نقش افعال ما

آری! جامعه بشریت چون آئینه است، که حرکات و رفتار ما بر آن منعکس میشود و از زشت و زیبا آنچه می بینیم، همان تصویر حقیقی ما چیز دیگری نیست، پس بخت، تا دنیا هم بروی تو بخندد، دوست داشته باش، تا همه دوستت بدارند، با ادب باش تا دیگران هم به شخصیت تو احترام گذارند خلاصه آنکه از اجتماع کناره گیری مکن و گوشه گیری و انزوا پیشه مگیر، داخل در هیئت اجتماعیه شو، با مردم سروکار داشته باش، با همه معاشرت و مخالفت نما، هر روز بر دوستداران خود بیفز، زیرا: نخستین فن زندگی امروزی معاشرت است.

همت بلند داشته باش و با گامهای آهنین پیش برو، همه کی و همه چیز را پایای خود بسوی سعادت و نیکیختی رهبری کن، یقین داشته باش که لذت زندگی فقط در مبارزه و فائق آمدن بر مشکلات است "زندگی بدون مبارزه جز مرگ نیست".

نایلقون امپراطور بزرگ اروپا میگوید: "یکروز زندگی پر غوغا و در شهرت بهتر از صد سال زندگی در گمنامی است".

پس شما هم میخواهید پیش بروید، میخواهید مانند قهرمانان بزرگ در صحنه زندگی اظهار وجود کنید، حتماً همینطور هستید، زیرا اگر غیر از این بود دست به مطالعه این کتاب نمیزدید. دانش آموزان و اشخاص روشنفکر و

با هوش در این زمینه هم سهم بیشتری از دیگران میبرند، نباید آنها دنبال چنین گناهای که رهبر تحصیل و رهبر زندگی آنان باشد کمتر بروند پژمرده و بیحالت، اصلاً ندانند چرا زنده هستند؟! دوا سه می نازند، بکنجا؟ بسوی هوی و هوس و هرجه آنها را در راه رسیدن به خواهشهای نفسانی پیش میبرد، متوسل میشوید.

پس شما که تصمیم گرفته اید خود را اصلاح کنید، تا در هر سال مرتب بدون تجدیدی در تحصیل دروس، موفق شوید و در زندگی اجتماعی کامیاب باشید و بر مشکلات فائق آئید، بدانید! که نخستین شرط کامیابی اینست که: که راه کامیاب شدن را بخوبی بیوزید، زیرا هر فرد در زندگی هر هدفی که داشته باشد، برای رسیدن بههدف بیش از همه، نیازمند رهبری است، او تا راه هدف را نیابد، اگر رسیدن بههدف بحال نباشد، بسیار دشوار است و پس از رسیدن بههدف هم ممکن است، در اثر انحرافات و برخورد با سنگلاخها، خسته و فرسوده شده لطافات روحی سیار ببیند و رنج فراوان بکشد.

از مطالب و مندرجات این کتاب، همه جوانان، چه محصل و چه غیر محصل می توانند، بفراخور حال و زندگی خود استفاده کنند. ولسی دانش آموزانی که دوره شش ساله ابتدائی را به پایان رسانیده اند و قدم به نخستین سال دوره متوسطه، گذارده اند و یا در کلاسهای بالاتری مشغول تحصیل هستند بیشتر بهره مند خواهند شد؛ بدون تحمل صدمات روحی و جسمی و اخلاقی دوره، پر از هیجان تحصیل را به اتمام خواهند رسانید.

مطالب این کتاب، نیروهای باطنی و معنوی شما را که تا به امروز از آنها اطلاعی نداشتید، پرورش میدهد و شما را مجهز به مبارزه صحیح با زندگی اجتماعی میباید، که بخوبی بتوانید موانع عظیمی که در آینده در هر قدم سدره شما میشوند، بکار بزنید و با نیروی معنوی، فکری که در دوران تحصیل بدست آورده اید مستقیماً بسوی هدف پیش بروید، و در نیمه راه از طوفانهای سهمگین زندگی نهراسید و دوران حیات را با شادگامی و خشنودی به انتها برسانید، و به آرزوهای دیرین خود برسید.

گردد، تا جائیکه چشم و دل هر بیننده و شنونده را خیره میکنند و مردم نام آنانرا به احترام یاد می نمایند.

"لرد بایرون" شاعر حروف انگلیسی را باید از این قبیل افراد دانست وی همانطور که با سرودن اشعار زیبا و دلنشین خویش، اروپا را تحت تأثیر قرارداد، همانطور هم با تغییر ناگهانی شخصیت خود انگلستان را دچار تعجب کرد. "لرد بایرون" تا سنین ۲۵ سالگی آثار بزرگی و شخصیت در سیاست و اخلاق و رفتارش دیده نمیشد. جوانی بود غریبه و زشت صورت، همه از تند خوئی و بد اخلاقی او بختوه آمده بودند، کمتر کسی از نیش انتقاد، استهزاء و عصیانیتش در امان بود.

عجبا! که "لرد بایرون" پس از چند سال دیگر آن جوان زشت و تندخو نبود، آری! این "لرد بایرون" دیگر آن "لرد بایرون" چند سال قبل نبود، بلکه شخصیت تازه ای داشت و قدم بزندگی جدیدی گذارده بود.

بالاخره، پس از بوجود آمدن تحول در زندگیش آنقدر پیش رفت تا در ردیف شعرا و نویسندگان بزرگ و طراز اول اروپا درآمد.

میدانم، دانش آموزان و جوانانی که دست به مطالعه این کتاب می زنند کسانی نیستند که دارای افکار عالی نباشند، چنانکه قلا هم گفتم اگر چنین بود به مطالعه این کتاب نمی پرداختند.

همه شما دارای همتی بلند، طبعی سرکش و شوقی وافر برای بدست آوردن شخصیت و نبوغ هستید، شما بزرگترین هنرمندان و نویسندگان، بزرگترین مهندسان و صنعتگران، بزرگترین دانشمندان و سیاستمداران آینده این کشورید، شما رهبران انقلابات هنری و صنعتی و سیاسی آینده ایران می باشید. پس قدری بیشتر درباره هدف آینده خود فکر کنید و برای کامیاب شدن و به مقصود رسیدن، بیشتر بکوشید و راه صحیحی را که شما را زودتر به هدف می رساند، انتخاب کنید و فروغ استعدادهایی را که طبیعت در نهاد شما بودیعت گذارده و اکنون در حال خاموشی و فراموشی است بهرورید و از پرتو آن چشم جهان و جهانیان را خیره سازید.

خود را بشناس

شخصیت و نبوغ، تنها در اثر پرورش احساسات معنوی و صفات نیک که طبیعت در نهاد ما به ودیعت گذارده پیدا میشود.

"یکی از دانشمندان"

سما در زندگی روزانه با دانش آموزان و اشخاص زیادی روبرو هستید. در بین آنان افرادی را می بینید، که به ذابالگیری و بی قیدی زندگی را می گذرانند، در زندگی هدف و مقصدی ندارند، اوقات گرانبهای عمر را بیهوده تلف میکنند در وادی هولناک زندگی، گاهی بچپ و گاهی بر راست منحرف میشوند، زمانی می ایستند و لحظه بعد باین سو و آنسو میدوند. آن جوان بیخبر اغلب اوقات خود را در این خیابان و آن خیابان در این کوچه و آن کوچه می گذرانند، گاهی میگرد و زمانی میخندد، از روزگار و اجتماع شکایت میکند، از بخت و سرنوشت خویش گله مینماید، خلاصه، اینان چون کشتی شکسته دستخوش امواج دریا هستند و باینطرف و آنطرف رانده میشوند. افسوس که این نیروهای جوانی چنین بیهوده بهدر میرود و در راه کارهای بزرگ و با ارزش و در راه اصلاح خویش و اندوختن توشه آتیه مصرف نمیشود.

ولی تمام جوانانی که دستخوش تلاطم امواج زندگی هستند، در عالم بیخبری باقی نمی مانند، بسیاری کسانی که در اثر ورزش تسبیعی ملایم بیدار شده، چشمها را می گشایند و تحولی تازه و تغییری به زندگی خود می دهند، زندگی را از سر شروع میکنند، آنقدر میکوشند تا پرتو نبوغ آنان جهان را فرا

دانش آموزان، جوانان، شما از امروز، از همین ساعت و از همین دقیقه قدم به زندگی سوسی میگذارید، پرده‌های از سر نوشت آینده از برابر دیدگان شما میگذرد، مرسته سعادت و نیکبختی را می‌بیند، که بر غللی مرتفع نشسته و به شما لبخند میزند، زیرا میدانند که در آتیه نزدیکی با او هم آغوش خواهید شد، گذشته را فراموش کنید و درباره هدف آینده بیندیشید، اطراف خود را بدقت بنگرید، و کارهای خود را با نظم و ترتیب عینی شروع کنید، بزرگترین مخترعین کبایس بوده‌اند که به اطراف خود با دقت و تحس بینگریستند، برای نمونه مخترع انگشتانه و کاتیف قوه جاذبه زمین را یادآوری می‌کنیم؛ کاتیف انگشتانه یک نر زگر اروپائی بود، روزی در اطاق نامزد خود نشسته بود، دختر حانسی که نامزد زرگر جوان اروپائی بود مشغول دوختن دستمالی بود، زرگر ملاحظه کرد سوزنی که نامزدش بدست دارد انگشتش را آزار میدهد، فوراً چپری بخاطرش گذاشت، در حال مومی تهیه کرده و قالبی از انگشت نامزدش با موم درست کرد و به محازه زرگری خود برد و از روی آن اساسی درست کرد، صفاً برای اینکه ته سوزن در موقع فشار آوردن نلغزد، نه آن اسباب را مانند سنگ یا حزینه خزینه کرد، از فردای آنروز دوسان آن حاتم که انگشتانه را در دست او دیدند خواستند که نظیر آنرا برای ایشان بسازد، مدتی نگذشت که استعمال انگشتانه در سراسر آن کشور شیوع یافت و جوان زرگر در اثر فروش انگشتانه که با کمی دقت، موفق به اختراع آن شده بود، سرمایه بزرگ بدست آورد.

نیوتن بزرگترین دانشمند انگلیسی که در علوم طبیعی و ریاضی تبحر کامل داشت، روزی در باغی قدم میزد، ناگاه سیبی از درختی به زمین افتاد، و باخود گفت: که این سبب چرا بطرف زمین افتاد و چرا بطرف آسمان نرفت؟ بالاخره نیوتن در اثر کمی دقت، موفق به بزرگترین اختراعات یعنی کشف قوه جاذبه زمین شد که امروز علم نجوم و اختراعات دیگر مدیون کشف اوست.

از هزاران سال پیش، مردم حوسیدن آب و حرکت سرپوشی دیک را دیده

بودند، ولی تنها نوحه و دقت پایی بود، که توانست از قوه بخار استفاده کند و زندگی بشر را تغییر دهد، پس اینکه می‌گویم اطراف خود را بدقت بنگرید اگر بگویم مخی بزرگ و گرانها است، حرمی بکراف نرده ام، شما اگر برای آینده خود هدفی دارید که هیچ و در غیر این صورت از همین امروز هدفی برای آینده خود تعیین کنید، تا تمام کارهای شما برای رسیدن آن هدف باشد، حتی هر حرکت دست و پا و هر سلام و جواب و هر اشاره صرفاً و فقط برای رسیدن هدف باشد، هدف را محور زندگی خود قرار دهید و تمام کارهای بزرگ و کوچک خود را بدور آن بچرخانید.

این هدف را در اصطلاح روانشناسی "پرستش قهرمان" می‌گویند؛ کسیکه بدون پرستش قهرمان در زندگی پیش می‌رود و هرعاعتی هوسی در سر می‌پروراند، و هر روز کاری را دنبال می‌کند، همان اوان زندگی خواه ناخواه از حاده مستقیم منحرف خواهد شد این قبیل اشخاص چون گشتی بی بادبان هستند که دستخوش امواج و طوفان دریا بوده و هر لحظه سسونی متعادل می‌گردند، نخستین فایده پرستش قهرمان، تربیت نقاشی شخص است که بدین وسیله شما می‌توانید اخلاق و رفتار و گفتار و امور ظاهری و معنوی خود را اصلاح کنید.

دومین فایده پرستش قهرمان ایست که شما را در برخورد با صخره‌های کوه پیکر موانع، مستقیم و استوار نگاه می‌دارد و در مواجهه با پیچ و شکتهای زندگی قوی‌دل می‌دارد و یاس و ناامیدی آسمان دلنای را تیره می‌کند. علاوه بر داشتن هدف، باید انکاء و ایمانی را شیخ به نتایج کار خود داشته باشید.

داستان زیر را بخوانید تا به نیروی خلاقه ایمان بهتری بی‌برید: جوانی که سرد و گرم زندگی را تجربه کرده بود، دکانی داشت، دکان این جوان آنطور که باید، مخارج دورانه را نامن نمی‌کرد و خرجش بر دخل می‌چربید، این جوان را صاحبخانه‌ای پیر و جهان‌بده بود، روزی جوان شکایت کار خود را پیش صاحبخانه برد، صاحبخانه گفت: که من از ساکنان خود حمله‌ای به

فقط تا سنین بیست و چند سالگی نیست، بلکه در درجه اول منظور از جوانی نیرومندی بدن و فکراست، نه زیادی سن، ممکن است شخصی در سنین ۴۰ تا ۵۰ سالگی جوان باشد، ولی دیگری در سن ۲۸ سالگی پیر شده باشد. چرچیل در ۴۰ سالگی نیروی جوانی سرشاری داشت که در جنگ بین الملل دوم، سه مرتبه از انگلستان تا امریکا با هواپیما مسافرت کرد، و از آن میدان خونین اروپا و از آن انبوه هواپیماهای جنگی آلمانی که آسمان اروپا را فراگرفته بود نهراسید. آیا با این وصف شما بازهم او را پیر میدانید؟

بالاخره: انسان که اشرف مخلوقات است هر وقت بخواهد، اراده کند و تصمیم بگیرد بخوبی میتواند مهمی را از پیش بردارد و یا خود را بخوبی اصلاح کند.

در دنیای امروز اسبها را جمع و تفريق می آموزند، میمون را خلبان تربیت میکنند، درختها را بانواع و اقسام مختلف پرورش میدهند و پیوند میزنند، پس چگونه ممکن است، بشر نتواند خود را برای هدفی که دارد تربیت کند. شما هرچه جوانتر باشید زودتر و بهتر می توانید در کارها موفق شوید و زودتر میتوانید مطلبی را به حافظه بسپارید و فراموش نکنید.

ممکن است در اثر مرور زمان قوای جسمی شما از بین برود، ولی "قوای روحانی با مرور زمان و پیری رشد و نمو میکند و حتی در آخرین لحظه زندگانی بشر هم در تکامل خود میکوشد".

"گالیله" مهمترین کشفیات خود را در سن هفتاد سالگی کرد، ایب زن بهترین درام خود را در سن شصت سالگی نوشت، زپلین در آغاز هفتاد سالگی بود که پرواز خود را بمعرض نمایش گذارد. کیلر در سن ۵۸ سالگی لگاریتم را کشف کرد، هگل در سن شصت سالگی فلسفه خود را نوشت.

پرفسور مچنیکف، عقیده دارد که شخص تا سن ۶۰ سالگی، به هیچوجه قوای روحانی خود را از دست نمیدهد. ولی از این بیحد ممکن است، در اثر ناتوانی جسمی کمی از کار قوه روحانی کم شود.

متأسفانه اغلب ما ایرانیها، همینکه از سی سالگی گذشتیم، خود را پیر

یادگاردارم که در آن رمز بزرگی نهفته است، تو اگر این جعبه را در دکان خود بگذاری بدون شک کارت هر روز بهتر خواهد شد، ولی بشرط اینکه هرروز صبح رود، در دکانت را باز کنی و آبپاشی نمائی و همه چیز و همه جای دکان را باکیزه نگاهداری، به مشتریان حنس پاک، تمیز و ارزان بفروشی و با آنان خوشروئی معامله کنی. خلاصه آنکه جوان جعبه سر بسته را بدکان خود برد و طبق گفتار صاحبخانه رفتار نمود. هر روز با تکاء جعبه صبح زود بدکان میآمد، حنس تمیز و پاکیزه به مشتریان میداد و با آنان بخوشروئی رفتار مینمود، تا اسکه کارش کم کم رونق گرفت و از کار خود راضی و خشنود شد.

روزی جوان دکاندار جعبه را برد، تابه صاحبش پس بدهد، از صاحبخانه خواست که در جعبه را باز کند و اسرار آنرا باو بگوید، صاحبخانه جعبه را گشود و گفت: "در این جعبه چیزی نیست و این فقط برای این بود که تو هر روز به امید و اتکائی مشغول کار شوی، والا این جعبه کوچکترین تاثیری در کار تو نداشته است". این داستان نشانه ای از فوائد داشتن ایمان و دلگرمی بکار است که چگونه هر فرد با داشتن هدف و امیدی در زندگی موفق و کامیاب میشود. آن جوان بدون داشتن جعبه نمیتوانست ایمان و اتکاء بکار خود داشته باشد ولی شما که جوانی تحصیل کرده هستید می توانید بدون داشتن جعبه، ایمان و اتکاء محکمی بکار و نتایج آن داشته باشید.

دانش آموزان عزیز: حتماً "این بیت شعر سعدی را شنیده اید، آنجا که میگوید:

چوب تر را چنانکه خواهی پیچ نشود حسک حربه آتش راست
شما نیز بمنزله همان چوب تر هستید، هنوز در اوان جوانی و هنوز در مرحله رشد و نمو میباشید، هرطور که بخواهید میتوانید خود را تربیت کنید، پس سعی نمائید تا فرصت باقی است، تا سلولهای مغزتان حراست است، تا هنگامیکه نیروی جوانی دارید در پی اصلاح خویش برآئید.

ضمناً "دانش آموزانی که در آموزشگاهها تحصیل میکنند و با افراد دیگری که این کتاب را مطالعه مینمایند، باید توجه داشته باشند که معذور از جوانی

میدانیم ، و در هر کاری بخود تلقین میکنیم که "بابا دیگه ببر شدیم از ما دیگه کاری بر نیاید" و در اثر همین تلقین زهرآگین نیروی حواسی خود را خفه میکنیم ، "ما از سن سی بعد خود را پیر میدانیم ، در صورتیکه قله جوانی چهل و پنج سالگی است".

افلاطون در سن ۳۰ سالگی یکی از مهربانان بزرگ عصر خود بنظر میرفت و تا اس سن معمول ورزش و پرورش اندام و تحت تأثیر طبع سرکش جوانی بود ، و از سن ۴۰ سالگی بعد شروع بخواندن و نوشتن کرد ، که امروز پس از صدها سال کتاب جمهوریت او قابل استفاده دانشگاههای جهان میباشد ، و هنوز نام او را به بزرگی و احترام در همه جا یاد میکنند .

در سال ۱۳۳۵ در بین دانش آموزانی که من در آموزشگاه درس میدادم جوانی بود درس ۲۲ سالگی که کمی خواندن و نوشتن میداشت ، وی در همان سال موفق باخذ گواهینامه شش ساله ابتدائی شد و سال بعد نیز در امتحانات منفرجه دوره اول متوسطه موفق گردید و امسال بواسطه داشتن مأموریتی بسمت آبادان رفت و دیگر اطلاعی از او ندارم .

جوانان ، دانش آموزان ، شما با داشتن اراده آهنین ، هر تصمیمی که بگرد فوراً "میتوانید آنرا بمرحله اجرا بگذارید و تا آخر برسانید ، هر گونه موانع را اریس یای خود بردارید ، ولی آنگاه که علولهای مغز شما فرسوده شد و عبار ایام بر چهره رسا و جوان شما نشست ، کجا میتوانید تصمیمی قاطع و اراده ای بولادین داشته باشید ؟ آنگاه میخواهند ، ولی نمی توانید ، حواس خود را حتماً عمل ببوشانید .

شما جنگجویان و مبارزان صحنه زندگی فردا میباشید ، دیبایی از خواب و خیال در همز آ آینده می پرورانید ، پرنده خیال آزاد است و شما بر بالهای آن بسته در آسمانها به پرواز مشغولید ، هر کجا که میخواهید میروید ، و هر کار که میخواهید انجام میدهید و هر کجا که میخواهید می نشینید و بر میخیزید برده هائی ارسر بوشت آئنده از برابر دیدگان شما میگذرانید که در آن هیچگونه سحیها و دغاوارها و هیچگونه سیج و خیمهائی دیده نمیشود ، ولی هنگامی که

از محیط خواب و خیال ، بعضی از صحنه دبیرستان یا به صحنه احتیاج گذاشتید و چندگامی بسوی هدف و بسوی زندگی پیش رفتید ، خواهید دید که زندگی با همه زیبائیهها و رنگ آمیریها ، چه نبرنگهائی در بردارد ، اینحاست ! که کم کم تعله احساسات جوانی فرو می نشیند و آرام آرام از اوج خیال پائین میآئید ، در هر قدم می بینید که صخره های کوه پیکر موانع ، شما را هر آن به تابودی نهیدید میکند ، اینحاست که اگر محزونباشید ، در همان گامهای نخستین از پای در افتاده و بگونه ای میخیزد ، جهان و زندگی را با همه خواستنیهایش به خواستاران و مبارزانش وا میگذارید ، دیگر آن آرزوها و ایده آلهائی خاکستر شده و بباد میروند .

درست است ، که شما میخواهید حد و جهدی کنید تا میدانی برای فعالیت خود باز نهائید و پیش بروید ، ولی باید بدانید که تنها حواسی و نیرومندی اسلحه کامل نیست بلکه باید راه صحیح مبارزه را بدانید و تمام نیروهای خود را تقویت کنید و بکار اندازید .

حالا از من بخواهید پرسید راه مبارزه صحیح کدامست ؟ کدامیک از نیروهای خود را باید تقویت کنیم ؟

شما دارای نیروهای باطنی و معنوی بسیار هستید ، که بحال پز مردگی و رکود در ضمیر شما مخفی است ، اجداد و پدران ما از آن نیروها بهره مند بودند ، ولی در اثر بکار نرفتن ، کم کم این نیروها بخواب رفته است ، مثلاً : نیروی شامه مردم روزگار ما از نیروی شامه (سربائی) بشر اولیه بسیار ضعیفتر است ، زیرا در نتیجه پیشرفت تمدن از هزارها سال قبل دیگر آنطور که باید ، آنرا بکار نبرده ایم .

شما اگر نیروی شامه خود را مدتی پرورش دهید ، بلاشک اگر چشم های شما را ببندند و غذائی خوشبو را در فاصله زیادی ، در پیچ و خم راهبائی بگذارند ، خواهید یافت ، حتی سوسله بکشدن راهی را که پدران و مادران شما از آن گذشته و بچکان دوری رفته اند میتوانید مابند .

بشر اولیه که در جنگلها و غارها بر سر برده ، از این حواس به خوبی

سهره مند بود، حیوانات دیگر را در موقع رفتن و آمدن از بوی مخصوصشان میناخت.

فوه، مخاطبی یکی دیگر از نیروهای معنوی ما است، که جادوگران قدیم با انواع و اقسام مختلف از آن استفاده میکردند، اکنون هم پزشکان بیمارهای روحی، بوسیله همین نیروی مخاطبی شخصی که همان هینونیزم، مانیه تیزم، مقیریزم و غیره باشد، که اولین مرتبه بتوسط "سمر" اطریشی کشف شده است بیماران خود را مداوا میکند.

دارندگان نیروی هینونیزم وقتی میتوانند دیگران را خواب کنند که کاملاً "بحود اطمینان داشته باشد، اطمینان داشتن بخود یکی دیگر از نیروهای فوق العاده انسان است، شما وقتی دست بکاری میزنید که بخود اطمینان داشته باشید، اطمینان داشتن بخود نیروی شما را در زندگی بیشتر میکند.

شما با چند نفر از رفا مشغول تمرین هالتر هستید:

منوچهر میگوید: "من بیش از ۵۸ کیلو هالتر نمیتوانم بزنم".

شما بدون اطلاع منوچهر وزنه ۵۶ کیلو را میگذارید و به منوچهر میگویید:

"منوچهر بیا بلند کن".

منوچهر می پرسد: "چند کیلوست".

شما میگویید: "این وزنه ۶۲ کیلوست". بیچاره منوچهر وزنه ۵۶ کیلو

را با همان اینکه ۶۲ کیلوست از جایش نمیتواند تکان بدهد و همه شما با او میخندید.

چند دقیقه دیگر شما با او شکی و بدون اطلاع منوچهر، بجای ۵۶ کیلو وزنه

۶۰ کیلوئی میگذارید و به منوچهر میگویید: بیا بلند کن این وزنه ۵۸ کیلو

بیشتر نیست.

منوچهر، با اعتماد و اطمینان اینکه وزنه ۵۸ کیلوئی را میتواند بلند

کند، پیش آمده و وزنه ۶۰ کیلوئی را باسانی بالا میرد...

اطمینان کسی را سلب کردن، یعنی روحیه او را از بین بردن، چنگیز

حاجان خوار تنها بهمین وسیله بود که بهر شهری که روی مآورد، آن شهر بدون

مقاومت تسلیم میشد، چنگیز حاکم بزرگ اطمینان خود و سپاهیان را با علی

درجه رسانده بود و بوسیله پراه انداختن اسیران جنگی بدسبال سپاهیان خود و گشتار عجیب، نیروی اطمینان مبارزین خود را به صفر رسانده بود.

توسعه دامن زندگی، ما را نیازمند میکند، تا از تمام نیروهای پنهان خود استفاده کنیم، کسی مینوشت در زندگی متمدن امروزی گوی سبقت را از دیگران بریاید که کلیه فوایدی را که طبیعت در نهاد او سرشته است تقویت کند و آنها را بکار اندازد، ایحاست که سخت بیدار میشود و شانس یاری میکند.

ناپلئون بناپارت در شبانه روز بایستی هزارها کار را انجام دهد، و از هزاران نفر دیدن کند، و صدها نامه و غیره بخواند و به صدها کار دیگر رسیدگی کند، در اثر همین احتیاج بالاخره توانست دو کار را در یک آن انجام دهد، یعنی در موقعیکه نامه می نوشت، پاسخ سئوالات دیگران را هم میداد و با آنان نیز مکالمه میکرد و کارهای دیگر.

بوا! ای اشرف مخلوقات، آنقدر بزرگ و مقتدری، آنقدر توانا و نیرومند هستی، و آنقدر نیروها در خود نهفته داری که بوسیله آنها هرآن که خواهی، سرنوشت خود و کره زمین را تغییر توانی داد.

استالین با سرنوشت کره زمین بازی میکرد، از کجا معلوم که اگر سی سال دیگر زنده میماند، زمام سرنوشت کره زمین و موجودات سطح آن را در کف خود میگرفت؟ و او امر خود را در سطح کره زمین اجرا نمیکرد؟ همه میدانند که استالین در اندامش امر کفافی سس نبود.

باز هم تکرار میکنم، نخستین بند حقا این بود: "برو خود را بشناس" کسیکه در زندگی خود را میناسد، بکارهای خود اعتماد دارد، بسپرده لاف سمیزند، میتواند میگوید، و چون غیب گویان از آینده خود صحبت میکند ولی کسیکه بدون اطلاع و معرفت بخود میگوید بسپرده لاف میرند، "او چون حبابی است لرزانده و نا پایدار بر سطح آب که بیک حرکت و حبش باد از بین میرود".

جوانان، دانش آموزان، از اینکه من بگویم اراده قوی داشته باشید، هوش سرشار بیابید، با دقت، چابک و درنگ باشید، شما با اراده و با

فصل سوم

تأثیر شعور باطن و شعور خارج

در زندگی افراد

"اگر میخواهی بر جهان حکومت کنی، بر مردم حکومت کن و اگر میخواهی بر مردم حکومت کنی بر نفس خود حکومت کن". یکی از بزرگان

آیا میخواهید بدانید که علل ظهور و نبوغ هنرمندان، دانشمندان، شعرا، نویسندگان و فلاسفه مانند سقراط، ارسطو، پتهوون، شکسپیر و برملی سینا و... چه بوده؟

آیا میخواهید بدانید که علل گمنامی و گمراهی میلیونها افراد دیگر که هیچگاه مقامی نمی‌رسند چیست؟ اگر میخواهید پس این فصل را با دقت بخوانید، تا راز بزرگ و شهرت و افتخار عده‌ای و سبب گمنامی و بیچارگی و تنگدستی دیگران را در اجتماعات امروز بدانید. وقتی بعلل این دو موضوع مهم بی‌ببرید، خودتان را می‌توانید مطابق آرزوی خویش تربیت کنید. پیشوایان جهان از قرن‌ها پیش گفته‌اند: که بر نفس خود مسلط باش و توطئه کن که گول شیطان را نخوری.

اینها گفته‌هایی است که تاکنون هم در بین بعضی از مردم رواج دارد، ولی روانشناسان امروز شعور باطن را می‌شناسند و از لحاظ علمی و عقلی بوجود آن و روابط آن با زندگی شخص بی‌برده‌اند.

شیطان همان نفس اماره و نفس همان شعور باطنی است.

هوش نخواهید شد، بلکه راه تقویت اراده و راه هوشمند شدن را باید نخست بیاموزید، و صفت "بخواهید که با اراده و با هوش باشید تا در نتیجه تمرین و ممارست، خود بخود دارای اراده‌های و حافظه‌ای نیرومند باشید.

نما از من راه درس خواندن و طریق مطالعه صحیح و موفق شدن در امتحانات را میخواهید، ولی عجله نکنید؛ زیرا نخست باید حافظه و هوش خود را نیرومند سازید، و همچنین حس‌های معنوی و ظاهری خود را از قبیل ذائقه، ادراک، دقت، انفعال و پنج حس خود را از قبیل چشم، گوش و غیره، تقویت نمائید. پس از نیرومند شدن احساسات خارجی و باطنی دستورات و روش‌های مواجعه را خواهید بست و نتیجه‌ای نیکوتر خواهید گرفت، آنگاه نه تنها در درس، بلکه در کلیه امور زندگی‌تان با موفقیت و کامیابی خواهید شد. پس بتدریج راه پرورش تمام نیروهایی که در فوق ذکر شد بشما خواهیم آموخت، از این دستور، از شما عمل.

حالا سه دستور مفید این فصل را بخاطر بسپارید:

فرمول شماره (۲) عادت کنید که همیشه اطراف خود را بدقت بنگرید.

فرمول شماره (۳) در زندگی هدفی برای خود تعیین کنید.

فرمول شماره (۴) در هر کار بخود اطمینان داشته باشید.

تعریف شعور باطن و شعور خارج:

شما اکنون در کلاس نشسته اید و بگفته و بیانات معلم گوش می‌دهید، بعضی از مطالب را یاد می‌گیرید و درباره، بعضی مطالب دیگر فکر می‌کنید، به نظر ثبات غلط می‌آید و بلند می‌شوید از دسر درباره آن موضوع سوال می‌کنید، تمام اینکارها را شعور خارج شما انجام داده است، ولی اگر در همین موقع که معلم در کلاس مشغول درس دادن است، شما صورت خود را برگردانید و از پنجره کلاس بصرح و حوض دبیرستان نگاه کنید و درباره چگونگی حوض و آب که بوسیله، وزش باد موج می‌خورد فکر کنید در اینصورت شعور خارج شما که در اصطلاح همان فکر ظاهر شما می‌باشد منوجه حیاط و حوض دبیرستان است، و بیانات معلم که دیگر توجهی بآن ندارید جزء شعور باطن شما شده.

مثال دیگر: شما در اطاق نشسته، مشغول حل کردن مسئله هستید، حل مسئله بوسیله شعور خارج شما انجام می‌گیرد، ولی در همان موقع درس نیز یک و شیمی، فارسی و عبره که دیروز یا پریروز، معلم در کلاس درس داده است، در اعماق مغز شما حای دارد، ولی اکنون توجهی بآن ندارید مطالب فزیک، شیمی و فارسی را که اکنون توجهی بآنها ندارید شعور باطن می‌گویند.

بطور خلاصه در روانشناسی کلیه، مطالب حفظ شده و عادات، رفتار گفتار و اعتقاد و غیره را که از زمان طفولیت تاکنون یاد گرفته اید و در اعماق مغز شما جایگزین شده، همه آنها را شعور باطن یا وجدان منقول می‌گویند و کارهایی را که با دقت و توجه شخص و فرمان عقل، در حال حاضر انجام میشود شعور خارج یا وجدان صریح می‌نامند.

کارهایی که شعور باطن انجام می‌دهد: تمام کارهایی را که شما بدون اراده و احتیاج و بدون اطلاع انجام می‌دهید، بوسیله شعور باطن رهبری میشود. از آنحظه است: خواب دیدن و در خواب حرف زدن، در خواب برخاستن و حرکت کردن، راه رفتن، تکان خوردن دست در هنگام راه رفتن که همه این حرکات بدون توجه شما، بوسیله شعور باطن رهبری میشود.

تمام مطالبی که شعور باطن شما را تشکیل داده، زمانی بعد نظر شعور

خارج بوده است.

مثلاً: وقتی که میخواهید تازه شروع به یاد گرفتن دوچرخه سواری کنید، تمام توجه شعور خارج شما باین است که زمین نخورید، ولی پس از یک یا دو سال که یکی از دوچرخه سواران ماهر شدید، در خیابان شما را می‌بینیم که روی دوچرخه نشسته اید و دستپاها را هم در حبس گذاشته و صورت خود را هم برگردانده اید و با دوستان مشغول صحبت و خنده هستید و هیچ توجهی به دوچرخه و پا زدن ندارید، پاهایتان خودش در روی پهنه رکاب پا می‌زنند و عادل دوچرخه هم خود بخود حفظ میشود، ملاحظه فرمائید که اینجا دیگر شعور خارج کار نمی‌کند، بلکه شعور باطن است که بدون اطلاع شما کارش را انجام میدهد و این شعور باطن همان شعور خارج دو سال قبل است که با تمام نیرو عادل شما را محافظت میکرد.

سر ضحاک، ترس، کمروزی، عصیانیت، خشم و نظایر اینها که ندانسته در شما تاثیر میکند و شما را بی اختیار و بی اراده رنج میدهد، شعور باطن است، جن و پری خارج از ذهن شما وجود ندارد، سازنده جن و پری همان شعور باطن است.

بچه را از طفولیت از جن و پری و هزاران چیز دیگر بی‌ترسانند، این طفل بیچاره، موقعی که مرد می‌شود هم شده است، بدون دلیل و بدون اطلاع، از خیلی چیزها و خیلی کارها می‌ترسد، و ترس مخفی که در نهاد این مرد خفته، هیچگاه نمی‌گذارد که دست نیکارهای بزرگ بزند و یا تنگی را از پیش پای خود بردارد. این مرد اگر تاجر است دست به معاملات بزرگ نمی‌زند، چرا؟ برای اینکه می‌ترسد از اینکه ضرر کند.

این ترسی که از طفولیت، در شعور باطن افراد قرار گرفته است، در بزرگی مانع انجام هرگونه کار آنها میشود، برای همین ترس محمول و مخفی است که اغلب ایرانی ها، سالهای سال در حرفه خود قدمی پیش نمی‌گذارند و هیچگاه در فکر تغییر و تحول زندگی خود نبودند و می‌گفتند:

"ای بابا! خودمون بدرد سر بندازیم چی کار همونو که داریم بمونه،

خدا، به روزی بخور و نمیر بهمون بده زیادیشو نمیخوایم".

در این قبیل اشخاص چهل و از همه بدتر ترس مخفی هیچگاه نمیگذارد در زندگی قدمی از قدم دیگر پیش تر بردارد، مثل اینکه از موضوع کمی خارج شدیم، موضوع جن سازی شعور باطن بود، حالا بیایم سر موضوع ببینیم شعور باطن چگونه جن بسازد، مثل اینکه طور کار و عمل این دستگاه را هم بدانیم بد نیست؟

حسن در خانواده ای متولد میشود، از همان سنین پنج تنش مالگی که میتواند، سباهی را از مفیدی تشخیص دهد او را از یک، گربه، نالوخور خوره و چیزهای دیگر که شما بهتر میدانید میترسانند، حسن از دهان بزرگتران می شنود که جن دارای چشمهایی دراز و کشاد، و قد بسیار بلند و دمی طویل میباشد، همچنین دارای شاخ و ناخنهای دراز است. دیگری میگوید من روزی در حمام جن را دیدم چشمهایش قرمز بود و در آنجا عروسی داشتند و صدایشان بگوش من میرسید، آن یکی میگوید: "من یکروزی در بیابان از کنار دیوار باغی می گذشتم، یکدفعه دیدم که یکی اسم مرا صدا می کند، ایستادم و او آمد با من رقص راه شد، در نیمه راه یکمرتبه دیدم که این رقص من شروع کرد به دراز شدن و قیافه و شکلش تغییر کرد.

بالاخره: حسن بدبخت وقتی به سن هفده هجده میرسد، در شعور باطنش انواع و اقسام مختلف مول و جن و پری وجود دارد، ولی فعلاً منوجه آنها نیست.

حسن وقتی که در شب گذارش به بیابان و یا جنگل و یا باغی می افتد در ضمن قدم زدن خیالات تنهائی بر او غلبه میکند و کم کم خاطرات کودکی را به یاد می آورد و شعور باطن شروع به فعالیت میکند، مشهدی ثقی می گفت: "من جن را دیدم چشمهایش دراز و کشاد بود"، کربلاتی حین در جوانی با جنها زد و خورد کرده بود، دیگری فلان... بیچاره حسن غرق در افکار گذشته میشود.

در همین حال می بیند که حتی هم روی روی او ایستاده است، حسن با چوب، چاقو و با منبت، با هر چه میتواند و همراه داشته باشد، به جن بدجنس و بی پدر

مادر حمله میکند و ضربتی هم باو میزند، ولی بعد خودش می افتد و غش میکند، آری، حسن جن را می بیند و دستش هم با او تماس پیدا میکند، در صورتی که جنی در کار نبوده و سازنده و بوجود آورنده، جن همان شعور باطن حسن بوده است، ولی اگر حسن در همان موقع که جن را دید یا خود میگفت جن دروغ است، یعنی اگر حسن معلمی داشت که باو ثابت کرده بود که جن با آن توصیف که میکنند دروغ است و با اگر بخود تلقین بسم الله میکرد فوراً "جن غیب میشد، منظور من از بیان این موضوع فوق قدرت و کار شعور باطن است، و گرنه موضوع جن و جنازی از بحث ما خارج میباشد اگر بخواهیم درباره، چگونگیهای جن صحبت کنیم سخن بدرازا میکند.

نتیجه اینکه: رمز ما قادر است، وجوداتی را نظیر جن و غیره بیافریند، که ما بخوبی میتوانیم آنها را در خارج ذهن کنیم، در صورتیکه موجودی موهوم بیش نیست و حقیقت خارجی ندارد.

شعور باطن بر شعور خارج همیشه حکمفرماست؛ در موقع انجام دادن بعضی از کارها، بین شعور باطن و شعور خارج نزاع در میگیرد و اغلب اوقات بلکه همیشه شعور باطن فاتح است. حتی در بعضی اوقات شعور باطن آنقدر مقتدر و تواناست، که فرصت بخود آمدن و ظاهر شدن را به شعور خارج نمیدهد.

از این قبیل است کارهای پنهانی بعضی از جوانان که به هیچوجه نمیتوانند در موقع طغیان شہوت، شعور خارج یعنی همان فکر روشن و عقل صریح خود را بر شعور باطن، یعنی نفس اماره تسلط دهند و بنا بر این در این هنگام شعور باطن چشم عقل را کر کرده و کار خود را انجام میدهد.

از کارهای عجیب شعور باطن، دیوانه کردن و مریض نمودن اشخاص است بعضی اینکه فکر ناخوشی در هر ما پیدا شد و بوسیله شعور باطن قوت گرفت، شعور خارج ماراتحت اختیار در می آورد و کار طبیعی اعضای بدن را مختل مینماید و شخص را ناخوش میکند، هر چشمة تمام دیوانگیها، مالیخولیایها و امراض روحی همان شعور باطن است.

مار در شکم :

شخصی در اثر بیش آمد و تغیر و تحول خزی ، گمان کرد که در خواب مار به شکمش رفته است . این شخص بگمان اینکه حقیقتاً "ماری در شکمش وجود دارد ، هر روز ضعیف تر و لاغر میشد و روز بروز شکمش بزرگ شده و جلوس آمد این شخص برای بهبود خود و برای اخراج مار از شکمش ، معالیهتهای زیادی کرد ، زحمتهاکشید ، بدامن صدها نمر از پزشکان متوصل شد ، ولی هیچکس نتوانست مار را از شکمش بیرون بیاورد ، زیرا ماری در شکم او نبود که بیرون بیاورند ، و وقتی هم که باو میگفتند ماری در شکم شما نیست ، باور نمی کرد و می گفت :

"شما ها دروغ میگوئید و نمی فهمید مار الان در شکم ، من ول میخورم" بالاخره عالم روانشناسی موضوع را فهمید که از چه قرار است ؛ آنشخص را معاینه کرد و گفت : " بله در شکم شما مار بزرگی وجود دارد و اکنون آن را بیرون خواهم آورد که خودت ببینی " ، آن شخص دست بدامان آن دکتر روانشناس شد و گفت : "هرچه بخواهی میدهم ، ترا بخدا هرچه زودتر این مار بدجنس و مودی را از شکم من بیرون بیاور ، آخر من دیگه مردم " .

بالاخره ؛ جناب آقای دکتر ، آن مریض خیالی را بیهوش کرد و مار مرده ای را که قبلاً " تهیه کرده بود ، در ظرفی گذارد و کنار تخت خواب مریض روی میز قرار داد و سپس او را بیهوش آورد و گفت : " ببین مار را از شکمت بیرون آوردم " بیچاره مریض بگمان اینکه مار از شکمش بیرون آمده است ، نفسی براحتی کشید و کم کم سلاخی خود را بدست آورد .

معالجه بوعلی سینا :

در زمان بوعلی سینا فیلسوف نامی ایران ، شخصی خیال میکرد که گاو شده است ، بنا بر این چهار دست و پا راه میرفت و صدای گاو در میآورد و به اهالی منزل میگفت : " من گاو جاتی شده ام سر مرا ببرید ، چرا سر مرا نمی برید ؟ متوصل بدامان بوعلی سینا شدند و چاره ناخوشی او را از بوعلی

سینا خواستند .

بوعلی روزی بناگاه و بیخبر وارد حیاط شد ، و با صدای بلند گفت : " این گاو کجاست ؟ بیاورید تا سر او را ببرم ، آن شخص که خیال میکرد گاو شده است ، دوان دوان پیش بوعلی سینا آمد و کنار باغچه خوابید که سرش را ببرند ، بوعلی سینا دستپایش را بالا زد و جاتوی سرگی در دست گرفت ، خواست ابتدا سرش را ببرد ولی بعد کمی دست به پشت او زد و گفت این گاو هنوز لاغر است ، باید قدری خوراک بیشتر بخورد و گردش زیاد بکند تا چاق شود . تا من هفته دیگر سر او را ببرم ، آن شخص که تا آنروز هیچ غذا نمیکشید و هیچ وسیله نمی توانستند مار غذا بخوراند ، از همانروز برای اینکه زودتر چاق بشود و سرش را ببرند شروع به غذا خوردن و گردش کردن نمود و در اثر تلقیات دیگر بوعلی سینا کم کم خوب گشت .

تسا وقتی به یکی از همشاگردانسان میرسید و باو مگوئید لاغر شده ای و یا رنگت زرد شده ، یا معور باطن او سر و کار دارید ، شما بوسیله تلقین میتوانید دوست خود را مریض کنید و یا حالت یشائب و خوشروئی در او ایجاد بکنید .

شخصیت هر فرد بر روی معور باطن او تکیه دارد ؛ شعور* باطن بمنزله انباری است که ما تمام چیزهایی را که از طفولیت تا کنون آموخته ایم در آن جایگزین نموده است .

فرمانده تمام حرکات ، رفتار ، گفتار طبیعی ما که خود بخود و بدون اراده از ما سر میزند شعور باطن است ، اگر ما از طفولیت تربیت درست یافته باشیم و تلقیهای صحیح و نیکو در ما شده باشد در بزرگی بی اختیار و بدون اطلاع از مواضع آن نیز برخوردار میشویم . با این وصف ، آیا سرنوشت جز شعور باطن است ؟

* شعور باطن بطور خیلی کامل و صحیح تر در کتاب روانشناسی هیپنوتیزم نوشته شده است .

انسان هرچه کوچکتر و طفلتر باشد تربیت در شعور باطن او جایگزین تر و ریشه دارتر میشود و در بزرگی بدون کوچکترین اختیار و اراده ای به سوی سرنوشتی که حتی از دوسه ماهگی تعیین شده پیش میرود.

روانشناسان معتقدند که سرنوشت هرکس از روز تولد تا پنج سالگی او تعیین میشود، و هیچ فردی قبل از پنج سالگی خود چیزی بیاد ندارد. یکی از دانشمندان دیگر میگوید: "سرنوشت شخص از روز تولد تا سه ماهگی تعیین میشود". "کودکی که میل به مکیدن زیاد دارد، اگر او را آزاد گذارند تا هر چقدر دلش میخواهد به آن یا پستانک و غیره بکشد این بچه در آینده در کار بوسیدن، نوشیدن و دود کشیدن افراط میکند و برای اثبات این امر لئون دوازدهم را که تمام زنان برماندی را بوسیده است، مثال می آورند و بالعکس کودکی که نتواند با اندازه کافی پستانک بکشد، در آینده مردی خواهد شد: بدبین، ناراضی، عصبانی و ستیزه جو.

همچنین طفلی که از کودکی به دریدن، شکستن و بهم زدن عادت کند، در آینده مردی درنده خواهد شد و به شغل هایی نظیر: قصابی، حیاطی و کارهای جنگی دست خواهد زد. طفلی که ادرار خود را نگاه میدارد و بعد از خروج آن لذت میبرد در آینده خویشتن دار، لجوج و بدخلق می شود. طفلی که به مثانه خود دقیق است، در آینده موشکاف و محقق در علوم خواهد بود.

با این افکار روانشناسان ملاحظه میکنید که کودک در آینده سرنوشتی را پیش میگیرد که پایه های آن در همان طفولیت در شعور باطن استوار است و این شعور باطن، او را در آینده رهبری میکند و حال آنکه خود اطلاعی ندارد. تائیر اصل خوشی در آینده افراد: باطن هرکس طالب خوشی و لذت است. اصولاً "خوشی، جزء طبیعت بشر می باشد و با بشر بوجود می آید و با از بین رفتن خوشی بشر هم از میان میرود. کودک از همان روز تولد ب فکر لذت بردن است؛ از مکیدن لذت میبرد، هرچه دور و برش بیاید و هرچه به دستش بیفتد، می مکد، از ادرار خود نیز لذت میبرد، کودک کم کم بزرگ

میشود، بحکم غریزه و در اثر پیروی از میل های نادانسته ب فکر خوشی است. ب فکر اینست که دم را خوش دارد، نه ب فکر گذشته است و نه به فکر آینده. نه ب فکر شخصیت است و نه ب فکر زندگی. خواستهای کودک اینست که، خوب بخورد و خوب بیاخامد و آزادانه بازی کند فقط ب فکر اینست که چه چیزی میتواند در زندگی با ولذت برساند و او را خوش کند ولی همین طفل که کم کم بزرگ شد و جوان کاملی گردید، متوجه میشود که پایه زندگی بر روی نیازمندیها و احتیاجات وسیع قرار دارد و این نیازمندیها جز با از بین رفتن اغلب خوشیها حاصل نمیشود، اینجا است که دیگر باید بر علیه شعور باطن که حالا از خوشیها آسایشته شده قیام کند.

شعور باطن یک جوان، فقط او را در راه خوشیها و خواستهای دل بدون توجه بسود و زیان رهبری میکند. بر همین همین است که دانش آموزان پس از مدتها تحصیل، هنوز هم از درس و دبیرستان رفتن بدشان می آید، زیرا درس خواندن مخالف با خوشی دانش آموزان است. بنا بر این دانش آموزان تحت تائیر شعور باطن قرار گرفته و بدین سو و بدان سو کشیده میشوند. بدون اینکه علت حقیقی آنرا بفهمند و بدانند که کدام نیروی مرفی است که آنها را از کار باز میدارد.

جعفر تصمیم گرفته است، که روز جمعه در اطاق بنشیند و کارهای درسی و تکالیف مدرسه اش را انجام دهد، صبح جمعه برمیخیزد، و صبحانه اش را میخورد، سپس ب فکر خواندن درس و انجام دادن تکالیف خود می افتد. (درست دقت کنید) حالا در مزر جعفر دو نیرو یکی شعور باطن و دیگری شعور خارج به جدال و مبارزه برخاسته اند. جعفر با خود میگوید فردا شنبه است، باید امروز تمام تکالیف خود را انجام دهم، ولی بعد از لحظه ای میگوید:

"خوب باشه از بعد از ظهر شروع می کنیم حالا بریم کنی والیهال بازی کنیم". جعفر شلنگ شخته می اندازد و از در حباب برای بازی والیهال بیرون میرود، جعفر از صبح تا ظهر بازی میکند و خسته میشود، ظهر فرا میرسد، به

خانه باز میگردد و نهار را میخورد و دوباره بفکر درس و بفکر بازی می افتند ، بار هم شعور باطن و شعور خارج ، هردو ظهور میکنند ، ولی این مرتبه هم ، شعور باطن کار خود را میکند و بالاخره جعفر خود را راضی می نماید که شب می نشیند کارهایش را انجام میدهد . بنا بر این با خود میگوید : "بابا شب می نشینم می نویسم " .

جعفر شب خسته و کوفته بخانه می آید شام را میخورد ، خستگی روزانه ویری معده هردو دست بدست هم داده ، دست آقای جعفرخان را گرفته و به پسر خواب میبرد ، باز هم شعور باطن به جعفر خان فرمان داد برو بخواب ، برو استراحت کن ، صبح قدری زودتر بر میخیزی و کارت را انجام میدهی ، صبح هم جعفر از زور خستگی می تواند از جا برخیزد ، بالاخره : به فقط کارهایش را انجام نمیدهد بلکه دیر هم بمدرسه میرود .

بیچاره جعفر اطلاعی از عملیات شعور باطن ندارد جعفر تابع خوشی است . شعور باطنی که سالها انباشته از فکر خوشی و لذت است ، خود بخود و بی اراده و بدون اطلاع جعفر او را از نشستن در اطاق و کار کردن منصرف میکند ، محمدتقی شاگرد آهنگر ، یا کارگر فلان کارخانه و یا کارمند فلان اداره در آخر ماه حقوق خود را میگیرد . قبل از اینکه حقوق خود را بگیرد ، باخود حساب میکند که این ماه با حقوق خود فلان چیز را که خیلی برای خانه ضروری است خواهم خرید ، فلان قرص را خواهم داد ، فلان مبلغ هم دریانک ذخیره خواهم کرد و برای ادامه درس هم در آموزشگاه ... نام نویسی خواهم کرد . ولی همینکه محمدتقی حقوق خود را گرفت و پولها را بدست آورد ، فلان کس که از محمدتقی طلب داشته چون میداند که سر برج است ، هرحاشده محمدتقی را پیدا میکند و قرضش را میگیرد و مقداری هم به بقال و قصاب و غیره میدهد ، فردای آنروز محمدتقی بفکر گردش و تفریح و سینما و خوردن منروب و کارهای دیگر می افتد و دیگر خریدن فلان چیز و صندوق پس انداز و نام نویسی در آموزشگاه را فراموش میکند و با خود میگوید : "بابا یک ماه کار کردیم به شب هم نباید خوش باشیم ؟ فلان چیزو ماه دیگه میخریم و فلان کار

را هم ماه دیگه انجام میدیم " .

محمدتقی با یکی دو نفر از رفقای دیگر میرود ، گردشها میکند ، تفریحا و خنده ها می نماید عشروبها میخورند ، نعره ها میزنند ، سر انجام بیعه سب بخانه بر میگردند ، محمدتقی مست و لایعقل می افتد ، صبح که بر میخیزد و بهوش می آید متوجه میشود که نصف بیشتر از حقوق خود را از دست داده ولی بار با خود میگوید : "عیب نداره از ماه دیگه همه کارامو میکنم ، امروز جمعه است ، امروز هم بریم با رفقا خوش باشیم تا ماه دیگه بالاخره به کاری میکنیم ، به ماه کار کردیم به روزم خوش باشیم " .

محمدتقی ماه اول را به ماه دوم و ماه دوم را به ماه سوم موقوف می کند ، تا اینکه سال تمام میشود و عید برسد ، محمدتقی میگوید : " امسال دیگه از اول سال کارهامونو مرتب شروع میکنیم " .

بالاخره : امسال هم میگذرد ، سال آینده هم می آید و میگذرد ، ولی اصل خوشی نمیگذارد ، محمدتقی قدمی در راه خونبختی بردارد ، حالا محمدتقی یک فرد مرض الکلی است و شخص مریض و الکلی هم کجا میتواند مصمم بگردد و کار کند ؟

محمدتقی یک مرتبه متوجه میشود ، که جوانی را هم از دست داده ، آن وقت سالها بعد او را می بینید که یک فرد الکلی ، فقیر ، مفلوک و بیچاره سده در گوشه ای نشسته و پشت سر هم سیگار آتش میزند و از بخت بد و سرنوشت خویش گله میکند ، به مردم و اجتماع نفرین می نماید ، همه کس و همه چیز را دشنام میدهد ، گناه را به گردن بخت و سرنوشت خویش می اندازد .

آیا شما درباره محمدتقی چگونه فکر میکنید ؟ چه کسی محمدتقی را پست و گنام ، بیچاره و مفلوک کرد ؟ اگر از من بپرسید خواهم گفت : بیچاره گنده ، محمدتقی همان شعور باطن و یا همان نفس اماره او بوده است .

اینست سرنوشت کسانی که از نفس و از شعور باطن خود پیروی می کنند اینجااست که با حرائت میترام بگویم که اگر شعور خارج تحت فرمان و اراده شعور باطن قرار بگیرد شخصی را گمراه میکند ، سوی زندگی نره و ربح آورسون

میدهد، اینجاست که ثابت میشود نواخ دنیا و بزرگان جهان کسانی بوده‌اند، که شعور خارج آنها فرمانروای شعور باطنشان بوده و یا در اثر توارث و تأثیر محیط شعور باطنشان طوری تربیت شده، که چون چراغ پر نوری آنها را در راه مخوف زندگی رهبری کرده است.

چنانکه فلا"هم متذکر شدیم، هیچگاه شعور خارج نمیتواند، بر شعور باطن حکمفرمایی کند، همیشه اصل خوشی و احساسات بر عقل حاکم است، مگر عقل را به تربیت شعور باطن بکاریم، تا احساساتی نیک و عواطفی عالی در ما بوجود آید.

شاید حالا بگوئید، شعور باطن بدبخت کننده و بیچاره کننده، بیشتر است، در اینصورت من میگویم زود قضاوت نکنید، عجله نداشته باشید قدری صبر و حوصله هم خوب است.

مدانید، همانطور که شعور باطن همراه کننده، همانطور هم قادر است، شما را در زندگی ما فوق همه قرار دهد و شما را به عالیترین درجات فکر و شعور که حتی فکرش را هم نمیتوانید بکنید برساند.

از این نیروی اعجاز انگیز درونی، چگونه باید استفاده کرد؟ چگونه باید آنرا تربیت نمود؟ راهش اینست که شما بجای اینکه پیروی از اصل خوشی بمائید و بدنبال خواستههای دل، بکارهای ناشایست دست بزنید، از اندیشههای نیک، کارهای بزرگ و هدفهای عالی پیروی کنید و بخواهید که آنها را انجام دهید. همین تلقین است که در طفولیت در شعور باطن کودکان جای گرفته و کودک خود را از همان دوران کودکی مهندس یا دکتر و یا سیاستمدار می‌نماید، تکی بهست که کودک در آینده شغل و حرفه‌ای را انتخاب خواهد کرد که در کودکی باو تلقین شده است و مورد توجه او قرار گرفته و در شعور باطن او جایگزین گشته است.

شما برای ما باید شعور خارج را به تربیت شعور باطن بکاریم، تا شعور باطن مطابق خواستههای ما تربیت شده و آنگاه ما را بسوی سعادت رهبری کند. می‌گویند: صاحب بزرگ زندگی، مردان بزرگ بوجود می‌آورد، این

موضوع سیر بجا و درست است، بلی، همینطور است، سختیها، گرفتاریها، ناکامیها، محرومیتها، رنجها و شکنجه‌ها و دیگر عوامل محیط و اجتماع که بر مردمان با هوش و با استعداد روی می‌آورد، آنانرا بزرگ میکند.

زیرا این قبیل افراد برای جبران محرومیتهایی که از طفولیت در شعور باطنشان فشرده شده قیام میکند و اثر بازهم محیط زندگی اجازه، اقتضای احوال سرکوفته را به آنان ندهد، آنگاه اعمار زیبا و موسیقیهای روحپرور و هنرهای بی نظیر از روح درهم شکست و افسرده آنها تراوش میکند. بلی هنرهای اعمار انگیز حلوه، محرومیتها هستند.

فروید میگوید: "طفلی که بعللی از دفع پیشاب لذت نبرد، در بزرگی بدون اینکه خودش اطلاع داشته باشد، برای جبران محرومیت لذت از دفع پیشاب به آب بازی علاقمند میشود. طفلی در کودکی آبدانی ضعیف داشت در بزرگی جبران محرومیت خود را گرفت، بدین ترتیب که ابتدا داوطلبانه به سازمان آتش نغانی پیوست، سپس به تحصیل پزشکی پرداخت و متخصص در بیماریهای پیشاب گردید" اغلب مردانی که در اثر فقر و تنگدستی از داشتن و پوشیدن لباس نو محروم بوده‌اند در بزرگی شیک پوش ترین افراد شده‌اند.

کودک وقتی به مرحله جوانی رسید، کم‌کم باصل واقعیت پی میبرد و حقیقت زندگی را درک میکند، ملاحظه مینماید که در دنیا خیلی چیزهای خواستی هست که باید بدست آورد، می‌بیند که پایه و احساس زندگی بر روی حواشی و سازمندیها استوار است، جوانی نورسیده متوجه میشود که باید از اصل خوشی دوران طفولیت قدم باصل واقعیت زندگی بگذارد، تصمیم میگیرد برای پیش رفتن، اصل خوشی را منکوب کند و شعور باطن خود را متوجه حقیقت زندگی نماید، بنابراین ورزش میکند تا سالم باشد، تحصیل میکند تا خوشبخت شود، بالاخره تمام رنجهای زندگی را برای رسیدن به مقصود تحمل میکند، تا به هدف برسد، توجه داشته باشید که ما خادم مرگ پیروی از اصل خوشی میکنیم، هیچگاه نمی‌توانیم سر از اطاعت آن بهیچم، مافقط برای این به دنیا آمده‌ایم که خوش باشیم، تمام رنجها، سختیها و مرارتهای زندگی را برای این بدون

میکنیم که بحوض و خوشبختی بهتری برسیم .
 زهی سعادت جوانانی را که خیلی زود ، حتی در دورهٔ کودکی مواجه با گرفتاریهای زندگی میشوند ولی بدبخت دردانه هائیکه در بیست و چند سالگی پس از اینکه اصل خوشی تا اعماق خزان ریشه دوانید ، بیدار میشوند و متوجه حقیقت زندگی میگردند ، آنگاه یک نسیم ملایم ، مخالف زندگی ، آنانرا برای همیشه بیچاره و درمانده میکند و اگر این نسیم مخالف ، کمی شدت یابد ممکن است آنها را وادار بخودکشی کند .

سوز سرد زندگی :

هوشنگ خان از آغاز کودکی باناز و نعمت در میان نوکرها و کلفتها بزرگ شده و هرچه خواسته فوراً "برایش مهیا" شده است و همیشه عده ای پروانه وار دور هوشنگ خان چرخیده اند . در کودهستان در دبستان و در دبیرستان با حمایت نوکرها و کلفتها و با ماشین آخرین سیستم خود رفته و بازگشته است . هوشنگ خان چه آرزویی دارد که برآورده نشود ؟ چه میخواهد که در دسترس باشد ؟ و این آقای هوشنگ خان وقتی در آینده مصادف ، با سوز سرد زندگی شد و وقتی با یکی دو حکمت زندگی مواجه گشت ، آنوقت چشمهایش را میبالت از خواب غفلت بیدار میشود . هوشنگ خان وقتی قدم به اصل واقعیت زندگی میگذارد ، گمان میکند که همه مردم فرمانبردار او باید باشند ، شعور باطنش به او میگوید هرچه دیگران میگویند ، همه باید فوراً "اطاعت کنند" در کتابش و بیچ و خم زندگی هرچه میخواهی بدون کوچکترین کوشش و تلاش باید برای تو مهیا شود ، ولی گذشته هوشنگ خان خواب و خیال بود ، واقعیت زندگی سوای اینهاست ، بالاخره کم کم هوشنگ خان در اثر خودخواهی بهمه کس و همه چیز تدبیر میشود ، از بدبخت و سرنوشت میبالت ، خواستههای شعور باطنش با حقایق زندگی وفق نمیدهد ، هوشنگ خان بیاد نوکر و کلفت می افتد ، بیاد پاپا و ماما میافتد ، ولی آنها دیگر نیستند خود را تنها می بیند و از وحشت تنهایی به خود میلرزد ، برآورده نشدن توقعات هوشنگ خان او را در زندگی مصیبتی و

تند خو میکند ، زندگی درنظرش چون جهنم سوزان جلوه می نماید ، شعور باطنش جز گام نمی طلعد شعور خارج او بهر طرف که مینگرد جز ناکامی و محرومیت ، جز بدبختی و فلاکت نمی بیند .

همه و همه چیز دست بدست هم داده ، برای نابودی هوشنگ خان میکوشند ، تا آنجائیکه در آخر هوشنگ خان دست بخودکشی میزند و خود را از شر زندگی راحت می نماید . اینست سرنوشت کودکانی که پدر و مادرشان بیش از اندازه به آنان مهر میورزند و آنها را دوست دارند و در شانه روز لحظه و دقیقه و ثانیه ای از مراقبت و مواظبت او فرو گذار نمیکند .

زندگی در سختی :

حالا در برابر زندگی آقا هوشنگ بیدار ، به زندگی عباس ها هم توجه کنید :
 عباس کودک پنج یا شش ساله ، با لای برهنه که فقط یک پیراهن نیم تنه ، بالانتنه او را میپوشاند ، یک تکه نان خشک زیر بغل زده و دنبال بچه های هم سال خود در کوچه پس کوچه ها ، بالا و پائین میدود . عباس کم کم بزرگ میشود سن او به هفت میرسد ، پدرش فوت کرده ، مادرش یاپول رختشویی او را بدبستان میگذارد ، عباس در راه دبستان همه چیز می بیند ، از مقابل مغازه می گذرد ، کفشهای جورواجور و رنگارنگ ، لباس های قشنگ ، اسباب بازیهای زیبا او را متوجه میسازد ، در برابر مغازه می ایستد و با حسرت به آنها نگاه میکند ، میل شدیدی به آنها همه چیزهای زیبا دارد ، اما عباس به آنها دسترسی ندارد ، آنها متعلق به دیگران است ، عباس فعلاً "امیال خود را میگوید و با خود میگوید : "اگر بزرگ شدم از این اسب قرمزها ، از این سه چرخه ها و از آن کفش قشنگها خواهم خرید " ناگاه عباس را در این خیال و رؤیا ، پرویز یکی از همکلاسیهای صدامیزند ، عباس بدحض شنیدن صدا دنبال پرویز میدود و همه اینها را موقتاً فراموش میکند .

عباس هر روز در راه مدرسه از جلو مغازه و از جلو میوه فروشی و شیرینی فروشی ، از جلو کافه ها و رستورانها میگذرد ، همه چیز را می بیند و بوی خیلی

رن محمدتقی دهاتی دو پسر دولومیزاید، یکی را با هوایما به آمریکا میبرد، ابتدا در پرورشگاه و بعد در کودکستان و سپس در دبستان و دبیرستان و دانشگاه تحصیل میکند، و یکی از مردان برجسته اجتماع میشود.

ولی طفل دیگر که دردهات مانده، مدتی در خاک و کثافت و ادرار خود ملول و بعضی اینکه توانست راه برود، دنبال گوسفندها میدود. همینکه به حد بلوغ رسید در اثر آئیزش با زنان بدکاره شهری، دچار امراض آمیزشی میشود، بالاخره وقتی به سن بیست و چند سالگی رسید، یک فرد بیست، کچل، تراخمی، مریض، ضعیف و جاهل، اینست: تاءثیر محیط بر روی افراد.

بیاوند جوانانی نظیر عباس که محیط و اجتماع آنها را حرد میکند ولی اگر در زندگی آنها پیش آمدهای مساعدی رخ دهد و از پس این تیسرگی ها و ظلمت دهشتناک زندگی بروشنائی برسند، دارای فکری عالی و روشن خواهند بود. آنگاه لبوغ درخشنده آنان که تا گون خفته بود بیدار میشود، میل های سرکوفته شعور باطن آنها ظاهر میگردد.

عباس همینکه به روشنائی رسد نایک هوس زیادی میلیهای خود را افنا میکند، شعور باطن او غوغائی بیا می نماید، به او میگوید تو باید نویسنده شوی، تو باید سیاستمدار شوی، تو باید در صحنه زندگی چین و جان کنی. عباس قدم به صحنه مبارزه زندگی میگذارد، بر خلاف هوشنگ خان بیج و خمها و نکسهای زندگی او را اصلا متوجه نمیکند، زیرا عباس دیگر یادرد و شکنجه، با ناکامی و محرومیت، با عکس و حرمان خو گرفته است.

ولی فراموش نکنید که یک فرد وقتی در برابر ناکامیها و دشواری های زندگی فکر چاره اندیشی و نجات بر میآید که اولاً "با هوش و با متوسط هوش باشد، در ثانی فکرش در اثر تحصیل پرورش یافته باشد و گرنه یک شخص بیسواد هیچوقت حقیقت و جگرگی زندگی را درک نخواهد کرد و از حقوق و ارزش خود در اجتماع اطلاعی نخواهد داشت.

بزرگترین محرومیت افراد محرومیت حسی است، غریزه حسی در مردمان جمع و فشرده شده و به صرف هنرشان سرسد، اینجاست که حافظ

خوراکها را مشنود و دلش برای خیلی چیزها پر میزند، باز هم بفکر فرو میبرد و اغلب لبها در خواب همه آنها را می بیند و همیشه ناخود میگوید: "اگر بزرگ شدم، از همه اینها میخرم"، بدین طریق عباس کاسهای خود را وامیزند، عباس کم کم بزرگ میشود، گواهی نامه شش ساله خود را میگیرد چون نمیتواند ادامه تحصیل دهد، با روزی ۱۰ ریال در کارگاه آهنگری شاگرد میشود، عباس سیزده سال چهارده سال دارد، که رفقا و همسالان خود را می بیند با ناز و تتمه زندگی میکنند، ولی از مجبور است با سختی و فلاکت بیهشت کند. عباس باید ساعت ۶ صبح به کارگاه آهنگری بیاید و عصر ساعت ۶ بخانه باز گردد و شبان به آموزشگاه شبانه برود.

حالا عباس بحد بلوغ رسیده، خیلی چیزهای پید و دلش خیلی چیزها میخواهد.

ولی بر روی آرزوهای خود سرپوش مینهد، امیال خود را خفه میکند و ناچار است، بهمان زندگی فلاکتناک ادامه دهد، اما اجتماع عباس را به همین حال هم نمیگذارد، باقی بماند، پس از چندی او را از کارش بیکار میکنند، حالا دیگر ماهیانه آموزشگاه را هم نمیتواند بپردازد، وحشت گرسنه ماندن مادر و خواهرش او را دیوانه میکند، رفقا هم دیگر با پول قرض نمیدهند، عباس ناچار دست به دزدی میزند و به زندان می افتد، مادر عباس پیر شده و کاری دیگر از او بر نمی آید، ناچار شبها دست به گدائی میزند و از دختر کوچکش پرستاری میکند. بیمه های شب برمیخیزد، دعاها میکند، اشک ها میریزد، ناله ها میکند و از بخت و سرنوشت شکایت می نماید.

پس از مدتها وقتی عباس از زندان بیرون می آید، می شنود که مادرش فوت کرده و خواهر کوچکش هم زیر ماشین رفته است. به بینید، زندگی درباره طرد شدگان اجتماع چقدر عبوس و بیرحم است.

تفاوت در محیط:

ذکارت، رنگی، کاردانی در برابر تاءثیر محیط چه میتوانند بکنند؟

سعدی، شهروز، شکیر و لامارتین نمیتوانند محرومیت های خود را تحمل کنند و آنرا بوسیله یکی از هنرهای مورد توجه خود بیرون مبریزند تا آنجا که پرتو هنرمندی آنان احتیاجات را روشن میکند و بر دل محرومین دیگر مرمم می نهند.

خنده، شوخی، خواندن اشعار زیبا، شنیدن موسیقی و گریه از نیروی میل جنسی فشرده جوان ستمدیده و رنج گشته میگذرد.

منوچهر دختر زیبایی را دوست دارد، ولی با بیمبری و بیوفایی مواجه است. میخواهد کسی را پیدا کند، که درد دل خود را به او بگوید ولی همدم و هم نفسی پیدا نمیکند.

منوچهر موسیقی دان نیست تا محرومیت خود را بوسیله موسیقی جبران کند، شاعر نیست تا بوسیله شعر از سوز و گدازهای درون خود بگذرد تا چاره گوشه ای خلوت و دور افتاده، بگوشه ای آرام و مطمئن پناه میبرد، آنقدر میگریزد با عقده دلش گشوده شود، حقیقتاً گریه برای عشاق داروی موثرتری است که آنرا آسوده و سبکبال میکند و از دیوانگی و خنونی آنان جلوگیری می نماید زیرا اگر نیروی میل جنسی فشرده شود و بهیچ وسیله ای به مصرف نرسد خواه با خواه شخص را مجنون میکند.

من آزرده دل را کس گره از کار نگشاید

مگر ای اشک غم عمده گشایی

آقای آریانپور در کتاب روانشناسی از نظر فرویدیم درباره هنرمند می نویسد:

"هنرمند بیمار دردمندی است که برای تخفیف درد خود ناله می کند و درد دل میگوید، ولی چون از تکلفات و تصنعات و قیود و عوارض بیگانه است آنچه استاد ازل گفت بگو میگوید، دردهایش بچشم دیگران بیگانه نمی آید و شامش مردمان را بهمدردی و دلوزی و رقت می آورد؛ از این روست که هنر زبان شیوای اعماق وجود انسانست کهنه شدنی نیست در هر زمان و مکانی مهم میشود و محتاج هم و هم روان انسانی است.

هنرمند با آنکه بیماری رنجور است، پزشکی حاذق نیز میباشد بیمار است که خود به موهب طباقت آراسته است، زیرا "رنج گشته طبیب است" و خود و دیگران را شفا تواند داد. هنگامیکه هنرمند به مقتضای وازدگی از عالم واقع میرسد و به عالم خیال میرود، از نیروهای ناخودآگاه (غور باطن) سود میجوید و گامهای وازده (ملهای سرکوفته) را چنان میآراید که هم ماسور (وجدان) مانع ابراز آنها نمیشود و هم در نظر دیگران خوش میآید و سبب اشتهار و اسفار او میگردد و محرومیتها و ناخوشیهای او را جبران میکند.

نیست همدردی که پیش او تپش سازم دلی

میروم تا گریه ای بر تربت مجنون کنم

و نیز در جای دیگر می نویسد: "در این صورت هنرمند آدم محرومی است که در عالم خیال منزوی میشود، ولی پس از چندگاه به واقعیت باز میگردد، بیماری است که به مرگ پناه میبرد، به نعم "ولادت مجدد" و زندگانی سو نایل میآید.

فروید در این زمینه می نویسد: "از خیالباقی به واقعیت راهی هست و آن هنر است، هنرمند طبعی درون نگر دارد و از مبتلایان به اختلالات روانی چندان بدور نیست، مشتاق تحصیل افتخار و قدرت و ثروت و شهرت و محبت رنجان است، اما برای ناءمین گامروایی خود وسیله ای ندارد، پس مانند تمام ناکامان به واقعیت پشت می نماید، ولی در عالم خیال دنیای زیبایی می سازد که "هر روح غرسه ای برای آسایش و تسلی خود جویای آنست" پس مورد سپاسگزاری و ستایش مردمان واقع میشود و آنچه را که ممکن بود فقط در واقعیت بدست آورد، افتخار و قدرت زن را از طریق خیال تحصیل میکند.

هنرمند نفقه خود را میخواند و دل خود را خالی میکند و دیگران را هم با هنر خود سبکبار و سبکبال میازد، هنر آفرین درد دل خود را میگوید و به اس تربیت بیدرد و آسوده میشود، هنر دوست درد دل هنر آفرین را که سلما شاهتنی به دردهای خود او دارد میشنود، او را ناخود همدرد و همزبان مییابد و از خواندن یا شنیدن یا دیدن سوز و گداز های او، سوز و گداز های خود را

تدریجا " از ضمیر بیرون میراند .

بنا براین زیر و بم ساز موسیقی دان و پیچ و تاب قلم شاعر و ورزش قلم موی نقاش و نوسان چکش حصار ارزش درمانی دارد و یکی از وسائل پالایش روان است .

دیوان حافظ و صدها شاهکار هنری از جلوه ناکامیهای و اخورده شعور باطن بوجود میآید و خوانان هم هر وقت از آلام زندگی بستوه می آیند ، وقتی که رنجها ، ناکامیها ، محرومتهای و اخورده آنان سر به طغیان می نهند دیوان حافظ پناه میبرند .

هنرمندان سابق به چگونگی چنین قوه ای (شعور یاطن) پی نبرده بودند ولی میگفتند که الهاماتی از عیب بها میرسد .

گونه وقتی یکی از کتب خود را نوشت ، چون دوباره آنرا دیدگمان نمیکرد که نویسنده آن خود او بوده است .

شیلر میگوید : " امواج اشعار من از چشمه هائی جاری بودند که هنوز به کشف آن پی برده نشده است . "

هاینه میگوید : " همینطور که اشک های یک چشم متاثر دفعتا " و بی اختیار سرازیر میشود اشعار من هم همینطور بی اختیار از روحم تراوش میکند . "

از همه واضح تر " گریل پارتس " این موضوع را بیان میکند : " تو مرا شاعر میخوانی در صورتیکه من شاعر نیستم بلکه نفر دیگری پیش من است که به وجود او پی نمیرم ولی اوست که احساسات مرا به رشته نظم درمی آورد . "

بلی ، نا مصائب بزرگ به شخص روی نیاورد ، آن شخص بزرگ نخواهد شد . ژان ژاک روسو نویسنده بزرگ فرانسوی از شدت فقر و تنگدستی مصمم شد که چاره ای برای خود و برای دیگر افراد نظر خود بیندیشد تا بالاخره " قرارداد اجتماعی " را نوشت و پایه انقلاب کبیر فرانسه را پی ریزی کرد و افکار او جهانگیر شد و از فرانسه به سراسر جهان رخنه کرد .

اگر شرح زندگی مردان بزرگ توحه شود مسلم میگوید که اغلب آنها از طبقات پائین اجتماع بوده اند که فقط مصائب زندگی آنها را بزرگ کرده است .

آقای مبرین در کتاب راز کامیابی مردان بزرگ مینویسد : " بسیار بوده اند ، مردانیکه در گاهواره رنج بزرگ شده اند . مثلا : " دستاویکی ، در سراسر عمر با فقر و مرض ، دست بگریان بود و با اینکه ، پیوسته روحا " و حسا " در عذاب بود ، پیوسته می نوشت و هرگز از مطالعه دست بر نمیداشت .

استالین هم در جوانی ، با اینکه گرفتار بینوائی و دربدر گردی بود ، هرگز انی از مطالعه دست بر نمیداشت و همیشه در جیبش کتابی پیدا میشد . استالین خیلی کم حرف میزد و دائما " متفکر بود . وی اشخاص فعال و زحمتکش را دوست میداشت و خود پیوسته سعی میکرد که فعالیت کند .

بتیهوون تقریبا " بکلی کربود ، وقتیکه بزرگترین شاهکار هایش را پدید آورد ، شیلر بهترین کتابهای خود را وقتی نوشت ، که دچار درد های جسمی شدید بود وی مدت ۱۵ سال از درد بی نالید .

ملتون بهترین آثار خود را وقتی نوشت که کور و فقیر و مریض شده بود . از گفته های اوست : " هرکس بهتر رنج برد ، بهتر کار تواند کرد " . کیفیت بهترین اشعار خود را وقتی نوشت که در اثر ابتلاعه سل با مزگ دست بگریان بود .

رنجهاییک نویسندگان و هنرمندان کشیده اند ، در اغلب آثارشان منعکس شده است . بخوریکه میتوان گفت : " آثار آنان ، آئینه تمام نمای روح آنهاست .

نعل هاینه : " شرح احوال ادبا را باید در آثارشان جستجو کرد " . در جای دیگر میگوید : " مخصوصا " باید در اینها نام یک نویسنده معروف را ببرم که تمام نوشته هایش ، محصول ناکامی است . این نویسنده معروف باکسیم گورکی است . باکسیم گورکی که اعطای روح روسیه تزاری را خوب تشریح کرده ، به آسانی به این موفقیت نایل نگشت .

باکسیم گورکی ، تقریبا " سراسر عمر را در فقر و ناکامی بسر برد ، و این ناکامیها بود که باعث شد ، اینقدر در تشریح ناکامیهای طبقه ستم دیده مهارت پیدا کند .

ناکامیهای گورکی از هنگام طفولیت شروع شد او هنوز بچه بود که پی کار رفت و برای بدست آوردن روزی هر روز در زباله ها کهنه پاره ها را جمع آوری میکرد و آنها را میفروخت. این کودک در سراسر عمر خود به کارهای مختلف پرداخت. زمانی در یک دکان پنبه دوزی شاگرد بود. بعد از آن در یک دکان رنگ کاری سمعت شاگردی مشغول کار شد. بعد از آن در یکی از کشتی هایی که در ولنگارفت و آمد میکرد، شاگرد آشپز شد. کنار رود ولگا مشغول حملی گردید، در یکی از مومسات صند ماهی دریایی کرد. در دکان بقالی و عطاری شاگرد شد در چاپخانه برای گرداندن چرخ ماشین چاپ استخدام گردید، خلاصه ماکسیم گورکی همه کار دست زد، تا اینکه شاسی خود را در نویسندگی مورد آزمایش قرار داد و در این رشته گامهای بلند برداشت. چون به اندازه کافی تجربه اندوخته و ناکامیها دیده بود،

احازه دهید باز هم این گفته را تکرار کنم: "مصائب بزرگ مردان بزرگ به وجود می آورد".

فریود بوجود آمدن و پیدایش هنر و شخصیت را تابع چند شرط و عوامل میداند:

"یکی از این عوامل وجود وازدگیهای شدید است، تا کسی در زندگانی محرومیت نبیند، بعالم عیال رو نمی نماید، و تا خاطری مغموم و دلی پر درد نباشد، شعر و نقاشی را بوجود نمی آورد.

پراخی دهد روشنائی به جمع که سوزش در سینه باشد چو شمع اندر بلای سخت پدید آید فضل و بزرگ مردی و سالاری عامل دیگر ابداع هرا نگاه به ناخود آگاه یعنی همان شعور باطن است."

زیرا گفتیم از طفولیت تا کنون هر چه دیده و شنیده و خوانده میشود همه در شعور باطن محفوظ است و هیچ چیزی از بین نمیرود و این خاطرات وقتی ظاهر میشود، که شخص در حالت غیرعادی قرار گیرد، اغلب هنگام ناخوشی و هیجانات و تکانهای سخت حتی خاطرات سنین چهار و پنج سالگی هم به یاد می آید، شخصی که بوسیله گاز کرین مغموم میشود در آخرین دفاعی مرگ حافظه

فوق العاده نیرومندی پیدامیکند، بطوریکه حزقی ترین خاطرات زندگی حالهای گذشته را بیاد می آورد.

داستانی در کتاب "روانشناسی چگونه میتواند بشما کمک کند" نوشته شده که بهترین دلیل و مدعای آنست که شما هم کم و بیش چیزی از این قبیل اتفاقات شنیده اید و آن داستان اینست:

"مردی فنلاندی در ۴ سالگی میهن خود را ترک کرد و به امریکا رفت، در آنجا زبان مادری خود را پاک رها کرد و حتی یک کلمه هم بآن زبان سخن نگفت چنانکه بزودی آن زبان را بکلی فراموش کرد و ساده ترین کلمه را هم نمی توانست بفهمد این مرد در ۲۸ سالگی به بستر مرگ افتاد و در دفاعی آخر عمر ب زبان فنلاندی هذیان گفت! و این همان کسی بود که در موقع سلامت حتی یک کلمه فنلاندی نمیدانست."

این داستان بسیار شگفت است، ولی روانشناسی شگفتی را از میان برداشته است؛ کلمه های فنلاندی در تاریک ترین بخش مغز آن مرد بود کیم ناگاه، با یک تکان سخت، به بخش روشن آن آمده است."

داستان دیگر درباره زن بیسوادی است که هنگام شب قطعات کاغذی به زبان لاتینی و یونانی و عبرانی را از بر میخواند، پس از جستجو در حال او دانسته شد که در نه سالگی نزد عموی خود که کنیش پرستان بوده میزیسته و آن قطعات را از او شنیده بوده است."

شعور باطن را چگونه باید تربیت کرد؟

دستور ۱ - عادات عبارت است از ایجاد عادات پسندیده و به عبارت دیگر سرنوشت مساویست، با عادات های خوب. و عادات خوب، وقتی حاصل میشود، که بوسیله تلقین آن عادات نیکو را در شعور باطن جای داد.

مثلاً: اگر شخصی هستیید عصبانی، برای از بین بردن عصبانیت خود، بایستی لااقل تا مدت چهار ماه، هر شب مرتب در موقع خوابیدن ۱۰ مرتبه

این حمله را با صدای بلند ، بخود تلقین کنید :

"من عصبانی نیستم ، زیرا اراده دارم و بر اعصاب خود کاملاً مسلط می باشم " و چنانچه شخصی هستید کمرو و خجول و اغلب خیلی آرام صحبت میکنید ، بایستی هر شب این حمله را بخود تلقین کنید :

"من شخصی هستم معتمد بنفس ، اجتماعی ، آفرانه و بلند صحبت میکنم ، مستقیم به چشم طرف نگاه میکنم ، تا در او نفوذ نمایم . نه ! من خجول نیستم ، من خجول نیستم " ، اگر شخصی هستید عجول ، شتاب زده و اختیاء کار همیشه بخود بگوئید : "من شخصی هستم با اراده ، خونسرد ، آرام و هر کاری را به بهترین وجه و در نهایت خونپردی انجام میدهم " .

بیاد داشته باشید ، همانطور که میتوان در اثر چهار ماه تمرین ، نقاشی با دوچرخه سواری یا کار دیگر را یاد گرفت همانگونه باید مدتی تمرین کنید ، تا بیکای از عادات نیکو خو بگیرید . اگر شخصی می باشد که تند غذا میخورد بایستی شش ماه ، بوسیله تلقین تمرین کنید ، تا غذا خوردن آرام در شعور باطن شما جای گیرد و جزء عادات جدید شود . مدت ۴ یا ۶ ماه ، اندازه معین و مشخصی نیست . بلکه این بستگی با استعداد و علاقه شما دارد همچنان که با تمرین زیاد زودتر میتوانید ، دوچرخه سواری ، نقاشی ، گلدوزی و یا هنر های زیبای دیگر را یاد بگیرید ، همانگونه نیز با سارس و تمرین زیاد میتوانید به عاداتی که مورد توجه شما است ، خو بگیرید .

حالا فرمول شماره ۵ را برای تربیت نفس بخاطر بیارید :

بوسیله تلقین ، عادات های نیکو در شعور باطن جایگزین کنید .

فرمول شماره ۵

دستور ۲ - آقای افشار ، علاوه بر دستور فوق دستور دیگری را هم تکرار میبرد ، و آن این بود ، تمام کارها و حرکاتی را که تحت نظر شعور باطن انجام میگرفت ، آنها را تحت نظر شعور خارج قرار داده و کنترل میکرد .

مثلاً : " راه رفتن خود را عوض میکرد ، قدمهای خود را تحت نظر در آورده بطور مخصوصی میگذاشت . هنگام راه رفتن و ایستادن و حرف زدن ، حرکات دست و پا و سر خود را ، دقیقاً تحت نظر شعور خارج در می آورد و به موقع و بها و درست و با اصطلاح با ژست ، دست و پای خود را حرکت میداد و اشیاء را با بهترین طرز میگرفت ، در موقع کار کردن و درس خواندن و نشستن و برخاستن مانند هنرپیشه و آرتیستی که در برابر دوربین فیلمبرداران استودیو - م - قرار گرفته ، رفتار میکرد و سخنان خود را به بهترین شکل ادا می نمود . فرمول شماره ۶ را هم برای تربیت شعور باطن به دقت ملاحظه کنید :

در تمام حرکات خود دقت کنید . آنها را از حالت عادی و بی ارادگی در آورده و تحت کنترل دقیق شعور خارج قرار دهید .

فرمول شماره ۶

دستور ۳ - اشخاص با اراده و مصمم بر دو دستور فوق ، دستور دیگری را هم اجرام نمایند ، و آن مخالفت با میل و خواهشهای نفسانی است . یعنی هر کار که دلشان میخواهد ، بر خلاف آن رفتار میکنند .

رفتار کردن بر خلاف میل و آرزو در آغاز کار کمی مشکل به نظر میرسد ، ولی بتدریج آسان خواهد شد ، تا جائیکه ، بعضی اینکه نگران متوجه خلاف ، کاری شد ، خود بخود از انجام آن خودداری میشود .

آقای منصور فرزانه دانش آموز سال چهارم ابتدائی ، روزی از آموزگار خود سؤال کرد : من میخواهم در آینده شخص با اراده ای بشوم چکار باید بکنم ؟

حلمش گفت : " شیرینی هائی را که شب ، بذریت بخانه آورده و به شما میدهد ، اگر خیلی دلب میخواهد آنها را بخوری ، نخور بگذار توی بشقاب باشد و بگو :

" من تا دو روز این شیرینی ها را نخواهم خورد . " اگر می بینی که خیلی

دلت میخواهد که بروی و با بجه ها و همکلاسهات فوتبال بازی کنی با خود بگو: "من اراده ای آهنین دارم، من درخانه برای انجام تکالیف خود میمانم و برای بازی فوتبال نمیروم".

آقای ماشا الله بابائی هم برای تقویت اراده و تربیت شعور باطن خود همین کار را میکرد. در هر هفته یکروز، روزه میگرفت و در هر هفته یک روز سیگار میکشید. هر وقت گرسنه و تشنه بخانه می آمد، مانند بعضی ها شروع بداد و مریاد نمیکرد، بلکه با خوسردی و خوشروئی مدتها گرسنگی و تشنگی را تحمل میکرد. اگر بعضی اوقات دلت میخواست در سر کوچه ها بایستد و کارهایی بکند، خودداری کرده و با نفس اماره خود میجنگید و پیروز میشد. از مایزید بسطامی پرسیدند: که چه کردی تا بدین مقام رسیدی؟ در جواب گفت: "آنچه دلم میخواست بر خلاف آن رفتار کردم".

فرمول شماره ۷: بر خلاف آنچه دلتان میخواهد رفتار کنید.

دستور ۴ - در کتاب تمرکز قوای فکری می نویسد: "بهترین و یگانه وسیله ای که تا بحال برای تربیت شعور باطن بکار برده شده و از هر چیز بیشتر ثناء نیر داشته است، برخاستن از خواب بر طبق میل و اراده خودتانست". من مدتی این تمرین را کرده و نتیجه بسیار خوبی گرفته ام، اکنون بعد از ظهرها و با شها در سر هر ساعتی که مایل باشم میتوانم برخیزم. مثلاً: ساعت یک بعد از ظهر میخواهم و با خود میگویم: "من سر ساعت ۲ و ۵ دقیقه از خواب بیدار خواهم شد" و یا شب در موقع خواب با خود میگویم: "من صبح ساعت شش و ربع که (و یا ۵ و ربع و یا هر وقت دیگر که مایل باشم) از خواب برخوام خاست" و آنگاه چشمهای خود را می بندم و عقربه ساعت من و ربع یا ۲ و پنج دقیقه را در مفر خود محسوس میکنم. حای تعجب است که درست در سر دقیقه، معین از خواب بیدار میوم. ما هم با کسی

تمرین میتوانید بدینوسیله شعور باطن خود را تربیت کنید. همین امروز بعد از ظهر این تمرین را بنمائید و چنانچه چندین مرتبه تمرین کردید و بیدار نشدید، از رنگ ساعت کمک بطلبید. اگر آن موقع معین شده رسید و شایدار نشدید، رنگ ساعت شمارا بیدار خواهد کرد. پس از چندین مرتبه کمک گرفتن از ساعت، بخوبی عادت خواهید کرد.

ولی توجه داشته باشید که در آغاز تمرین، ساعت یک و نیم و یا ۲ یا ۳ و ۴ را در نظر بگیرید و سپس که کمی پیشرفتید، آنوقت میتوانید هر ساعت و هر دقیقه ای را که مایل باشید در نظر بگیرید.

تمرین کنید، تا در هر ساعتی که مایل باشید، چه در روز و چه در شب، از خواب بیدار شوید.

فرمول شماره ۸:

خلاصه چهار دستور فوق، برای تربیت شعور باطن

- دستور ۱ - بوسیله تلقین، عادتهای نیکی در شعور باطن جایگزین نمائید.
- دستور ۲ - در تمام حرکات خود دقت کنید، آنها را تحت کنترل دقیق شعور خارج قرار دهید.
- دستور ۳ - برخلاف آنچه دلتان میخواهد رفتار کنید.
- دستور ۴ - تصمیم بگیرید تا در هر ساعتی که مایل باشید، چه در روز و چه در شب، از خواب بیدار شوید.

حوی کار کند و کارشان رضایتبخش باشد. محال است کیکه معده خود را انباشته با غذاهای بی‌نمیر و رنگارنگ میکند، آب گوارا نمی‌آشامد، خواب کافی ندارد و رعایت بهداشت را نمیکند دارای تنی سالم، حافظه‌ای نیرومند و اراده‌ای قوی باشد.

ورزش نخستین پرورنده احساسات و ادراکات شفاست:

روستاییان دوغ و ماست را در تنگی ریخته و آنقدر تکان میدهند، تا از لاملای ذراتش کره جدا شود، بدین وسیله در اثر تکان دادن و به حرکت در آوردن دوغ، غریزه آن ظاهر میشود و کره از دوغ جدا میگردد، شما هم بی‌شبهت به آن بیسید، بها وسیله ورزش و یگار انداختن اعضای بدن است که غریزه معنوی و نیروهای جفیف شما ظاهر میشود.

ورزش اراده شما را قوی، فکر شما را نیرومند و نفوذ شما را در دیگران زیاد میکند. ورزش شما را در زندگی ثابت قدم، خونسرد، متکی به نفس یار می‌آورد و استقامت شما را در سرمای زمستان و گرمای تابستان زیاد میکند.

بزرگترین فائده ورزش جلوگیری کردن آن از شهوت‌رانی جوانان است، زیرا ورزش انرژی جمع شده در کمر و تیره پشت را به تمام نقاط بدن پخش میکند، بنا بر این شخص ورزشکار و قوی بدیه میل زیادی به جنس مخالف و عمل جماع ندارد، از اینروست که برخی از اشخاص لاغر و ضعیف شهوانی‌تر از اشخاص نیرومند و قوی هستند.

ورزشها دارای انواع و اقسام مختلف هستند و هر یک در بدن تأثیر خاصی دارد و برای دانش آموزان ورزشی مفید است که هم تأثیر بدنی و هم تأثیر روحی و فکری داشته باشد، حاشافانه در کشور ما از درس و ورزش با هم استفاده نمیشود، بعضی از افراد احتیاج ما فقط نیروی بدنی خود را پرورش میدهند و قهرمان زیبایی و وزنه برداری جهان میشوند، در صورتیکه نیروی فکری آنان فوق العاده ضعیف است و برعکس بعضی دیگر شباه روز به مطالعه و کار فکری می‌پردازند و بزرگترین نویسندگان جهان میشوند، در صورتیکه از

فصل چهارم

آنچه که شما بیش از همه بدان علاقه و

احتیاج دارید

عقل سالم در بدن سالم است.

اگر در ماشینهای بنزین سوزینی کثیف ریخته شود، طولی نخواهد کشید که ماشین خراب میشود و از کار می‌افتد و اگر در آن به جای بنزین نفت سیاه ریخته شود، اصلاً ماشین کار نمی‌کند، زیبایی و نیروی موتور و ماشین به راننده آن وابسته است، راننده معاین باید بنزین و روغن تمیز در ماشین بریزد و هر هفته یک مرتبه آنرا بشوید و تمیز کند و به اصطلاح سرویس نماید و هر روز صبح قبل از خارج کردن از کار آنرا آزمایش و بررسی کند، بیش از اندازه از آن کار نکند، یعنی بار زیاد حمل نکند، چنین ماشینی که تحت کنترل دقیق راننده قرار گرفته برای مدت مدیدی کار خواهد کرد و همیشه کارش مرتب و رضایتبخش خواهد بود، بالعکس اگر به آن ماشین توجه نشود ممکن است حتی بیش از شش ماه هم کار نکند و پس از شش ماه در انرکار خانه روزی و کشیدن بار بیش از قدرت و توانایی و ریخته شدن بنزین و روغن و آب کافی بصورت آهن پاره ای درآید که در گوشه گاراژ افتاده است.

دستگاه و اعضای داخلی و خارجی، یعنی اندام و اسکلت شما هم سبیه بهمان دستگاه ماشین است و فکر شما راننده آن می‌باشد، باید کار تمام اعضاء داخلی و خارجی بدن را تحت کنترل دقیق قرار دهد، با تمام حواس شما به

نظر نیروی بدنی آنقدر ضعیف هستند که به انحرافات حسی و عصبی دچارند و گرفتار امیون و انکل میباشند و در اثر ضعف جسمانی آنقدر با نفرت و بدبینی به زندگی مینگرند و آنقدر زندگی در نظرشان تیره می نماید که بالاخره دست به انحراف میزنند. اینگونه افراد ضعیف در سراسر زندگیشان جز حرف غلطی دیگر ندارند.

از این دو دسته که گذریم: افراد دیگری یافت میشوند که زمام کارهای کشور و زندگی خود را در دست، مقتدر خود گرفته و چون فرمانروایان بزرگ، بر مردم و بر زندگی حکومت میکنند، میگویند و عمل میکنند، گفتارشان با کار آنها نسبت مستقیم دارد، این قلیل افراد اگرچه در جوانی هم ورزش را با درس تواءم نکرده باشند، ولی بهشرف و نبوغشان نشانه سلامتی و سرومندی اعضای بدنشان است. آنها در جوانی نیروی خود را به انواع مختلف از دست نداده اند، آنها دچار الکلی و افیونی و هزار درد بیدرمان نشده اند، چگونه انتظار دارید گمانیکه دارای جسمی ضعیف و مریض و چهره ای زرد دارند بتوانند در زندگی مصدر کارهای بزرگ بشوند.

حواشی را می خوانم هنگامیکه دوره اول متوسطه یعنی کلاس نهم را میخواند، دانش آموزی ضعیف و زرد و کول بود، هر روز دیده میشد که در کنج کلاس و یا در گوشه حیاط پرموده، ساکت و آرام نشسته است و یا ایستاده است، مثل اینکه حرارت و نشاط در وجود این پسر اصلاً وجود ندارد.

صبحها دیر از خواب برمیخاست، دیر به مدرسه می آمد، همیشه غمگین و متاثر بود، موهای زولیده و صورت چرک و بر از جوش قباغه دوزخی به او داده بود، بالاخره ایرج در اثر بی حالی و مستی در همان سال در کلاس نهم رد شد، ولی همین مردود شدن باعث ایجاد تحول و زندگی تازه ای در او گردید، دو جز باعث هيجان و نشاط و هوش نیز این محصل شد:

نخست اینکه ایرج مردود شد و درس تجدیدی بداشت که تعطیل تابستان خود را صرف خواندن درس تجدیدی نماید، دوم آنست که وی با حواس ورزشکاری بود، که شبها و ایل صبحها بیکی از باشگاههای ورزشی میرفت و

دارای اندامی ریبا و چهره ای گشاده و خندان بود.

پس از پایان تعطیلات تابستانی ایرج دیگر آب جوان خمیده و ضعیف و بد خلق نبود، زیرا ورزش به اندازه کافی او را تغییر داده بود و همین باعث شد که در مالهای بعد مرتباً با معدلی خوب قبول شود و موفقینهای بزرگتری بدست آورد.

حالا هم اگر دانش آموزی هستید که صبحها نمیتوانید از رختخواب برخیزید، از مدرسه رفتن خسته شده اید و از درس خواندن متنفرید، باید فوراً "در حاره و معالجه خود باشید، تصمیم بگیرید خود و روحیه خویش را طوری تربیت کنید که از تحریر خیزی لذت ببرید و همیشه خندان و شادمان باشید. حالا اکنون عادت کرده اید که صبح مثلاً "ساعت ۷ و یا کمی زودتر بیدار بیدار شوید، ولی تا ساعت هشت قادر نیستید از جای برخیزید و همیشه در رختخواب به اینطرف و آنطرف می غلطید و احساس خستگی میکنید اگر روز را تا عصر پرموده، غمگین و متاثر هستید دلیلش اینست که صبح را در رختخواب بیدار مانده اید، این میل انحطاط هر روز از زندگی خسته هستند، همدسه کوه و شکایت میکنند، بیپوده و بدون دلیل از بخت و شانس مینالند، در مورد شک و بخت و اقبال همان نیروی مادی و معنوی شماس که باید آنرا به کار اندازید.

شما هر وقت بخواهید میتوانید با یک اراده قوی زندگی خود را تغییر دهید، صبح سر ساعت معین، بمحض بیدار شدن از خواب برخیزید زیرا بیدار ماندن در بستر خواب از نیروی بدن کم میکند و شخص را تا عصر پرموده نگاه میدارد، معین داشته باشید که اگر دو ماه مرتب، سر ساعت بلکه در سر دقیقه معین، از خواب برخیزید و مشغول ورزش شوید پس از دو ماه دیگر آن شخص بحال سابق درمی آید، و خواهید دید که صبح هر قدر بخواهید در رختخواب بخواست نمی توانید، احساس میکنید که نیروی معنوی دیگری پیدا کرده اند که شما را به برحاسن مجبور میکند پس از ورزش هنگام صبحانه خوردن خواهید دید که بدون هیچ دلیل خندان هستید، گواهی هر دو هم داده ای در درون

بورسور و شادمانی را به تمام اعضاء بدن شما میفرستد و تا عصر همچنان شادمان سرور و خندان هستید، دوستان و همکلاسیهای شما از معاشرت، خنده روحی و زنده دلی شما لذت خواهند برد.

آیا میدانید حالا چه کسی بسا فرمان میدهد؟ همان شعور باطنی است که شما را چنین رهبری میکند و شادمانتان کرده است.

برخی از دانش آموزان هستند که ممکن است، دیرتر و یا زودتر از دو ماه به ورزش صبح و زود برخاستن عادت نمایند، ولی بالاخره دیر یا زود باین کار عادت خواهند کرد.

تصور بهره گیری کلید عشق و علاقه بکار است. بنابراین هر وقت حس میکنید که علاقه به ورزش ندارید، بیاد آورید که پس از چند ماه دیگر دارای بازوان قوی و سینه ای برآمده و کمری باریک و چهره ای گلگون و خندان خواهید بود، بیاد آورید که ورزش شما را نیرومند، با اراده، متکی به نفس، خونرور و با نفوذ خواهد کرد.

دختران جوان! چرا بعضی از شما بیهوده برای سلامت خود از این دارو و آن دارو استفاده میکنید، برای زیبایی خود متوسل به روغنهای و کرمهای گوناگون مینوبد؟

مگر شما نمیخواهید برای همیشه، حوض قیافه، چابک، زیبا و خندان باشید؟

در زندگی امروزه برای شما موهبتی بالاتر از زیبایی و سلامت جسم و روح نیست. پس با این وصف: چرا کوره راه را بجای شاهراه انتخاب کردهاید؟ چرا نمی جنبید؟ چرا تصمیم نمیگیرید تا برنامه منظمی برای تمام کارهای روزانه خود تنظیم کنید؟ انگ تصمیم بگیری و کاغذ و قلم بردارید برنامه ورزش و کار روزانه خود را بنویسید.

زیبائی در تندرستی است و تندرستی حقیقی بوسیله ورزش و گردش و عدای سالم، معوی و منظم حاصل میشود. ورزش خون را به تمام عروق تمام اعضاء بدن به عضلات دست و پا و گردن و کمر و اعصاب میرساند و در تمام

بدن خون را به جریان می اندازد. ورزش تمام اندام و عضلات شما را متناسب و چابک میکند معایب بزرگ اندام شما را از قبیل خمیدگی پشت، فرورفتگی سینه، بی اندازه بالا قرار گرفتن شانه، بهنای زیاده از حد کمر، بزرگی شکم و کج راه رفتن را در شما تصحیح میکند.

بالاخره ورزش که مطابق دستور و اصول صحیح انجام شود، سرراستقیم، خانه ها را پائین افتاده، قفس سینه را وسیع و کمر را باریک، دست و پا را کشیده و استوار و چابک می نماید. برای زنها علاوه بر زحمات و ضرر گریستن و غیره را مرتفع می نماید. ورزش برای دختران عامل مهم زندگی فردای آنهاست، زیرا بعد از قوی شدن عضلات شکم مسئله حمل برای آنان آسان شده، از مخاطرات تولید نسل جلوگیری می نماید.

ولی ورزشی که دختران می نمایند، نباید ورزشهای سنگین قهرمانی و شدید باشد، بلکه آنان باید در مدرسه بیشتر توپ بازی و بینکینگ و والیبال و ورزشهای سبک دیگر نمایند و با اسبابهای ورزشی سنگین مانند هالتر و دمبل کار نداشته باشند و چند ورزش سوغتی را که از دیر ورزش خود یاد گرفته اند، هر روز صبح مرتباً انجام دهند و نوع ورزشها را هر روز عوض نکنند و تعداد حرکات و ساعات شروع و خاتمه ورزش را کم و زیاد و پس و پیش ننمایند، حرکاتی باید انتخاب کنند که در باز شدن قفسه سینه و از میان رفتن قوز پشت و باریک شدن کمر و کشیده شدن دست و پا و اندامشان موثر باشد.

بیشتر دختران جوان مانند پسران به ورزش و بازی علاقه ندارند و هر روز صبح نیم ساعت ورزش کردن در منزل برای آنان مشکل و غصه ای بزرگ می نماید، ولی باید بدانند که: گنج بی رنج میسر نمیشود.

اگر خواهان زیبایی و طراوت و نشاط و جوان ماندن هستید، باید روزها و هفته های نخستین را که هنوز عادت به ورزش نکرده اید، رنج زود برخاستن و ورزش کردن را بپذیرد. سالیهای متعددی بلکه تا تمام عمر هر روز به ورزش ادامه دهید و آنرا جزء یکی از کارهای روزانه کرده و هیچگاه ترک نکنید تا پس از چند ماه و چند سال بآن عادت نمائید و عادت نیز طبیعت ثانوی شما

خواهد شد.

قبل از شروع ورزش به این نکات توجه کنید:

جوانان با آزاده و ورزشکار! شما در شامه روز به هشت ساعت خواب احتیاج دارید، اندازه خواب در اختصاص فرق میکند و هرکس نسبت به مزاج خود احتیاج به خواب کمتر یا بیشتری دارد، ولی اندازه معمولی خواب برای یک جوان همان هشت ساعت است و اگر کسی از اندازه خواب ضروری خود بکاهد بهمان اندازه از نیروی بدنی و فکری خود کاسته است. دانش آموزی که شبها دیر میخوابد تا بیشتر درس حاضر کند برعکس در اثر کم خوابی نیروی فکری او کم شده و درسها را دیرسر یاد میگیرد.

در صفحات بعد مفعلاً درباره خواب صحبت خواهیم کرد، ولی مقدمه‌ای که در اینجا برای خواب نوشتیم برای اینست که شما اگر عادت کرده اید شب ساعت ۱۰ بخوابید باید صبح ساعت شش برخیزید و اگر ساعت ۱۱ میخوابید باید صبح ساعت ۷ برخیزید، یعنی درست ۸ ساعت کامل بخوابید.

چه لذت و سعادت بهتر از این که یک دانش آموز جوان شب ساعت ۱۰ بخوابد و صبح ساعت شش از خواب برخیزد و مشغول ورزش شود و روز خود را با نشاط شروع نماید.

پس حالا اگر شما هم هوس کرده اید که از فردا ساعت شش برخیزید و ورزش کنید فیلاً به این چند نکته توجه کنید.

۱- نخست باید توجه داشته باشید باینکه، کاملاً سالم هستید و هیچ گونه ناخوشی ندارید، و گرنه فیلاً باید به دکتر مراجعه کنید.

۲- هنگام ورزش با لخت باشید و یا جامه نازک و گشاد بپوشید که مانع دوران خون در بدن نباشد.

۳- باید در هوای کاملاً آزاد ورزش کنید و اگر در اطاق به این کار می پردازید، باید پنجره های اطاق باز باشد.

۴- قبل از ورزشی باید عده خود را تخلیه کنید.

۵- پیش از شروع ورزش، یک لیوان آب سرد بنوشید و اگر زمستان است یک لیوان آب گرم بپاشمید. خوردن آب قبل از ورزش برای ورزشکاران ضروری است زیرا، اولاً از ورزش خود نتیجه بهتری میگیرند، ثانیاً در بین ورزش و استراحتهای ورزش، دیگر تشنه نمیشوند که با خوردن آب عطشیاتشان خنثی شده و یا مریض گردند.

۶- قبل از شروع به ورزشهای سنگین قدری حرکتهای نرمش کنید، تا بدن گرم شود و چند نفس عمیق بکشید.

۷- اگر خود را خسته دیدید و احساس کردید که بدن شما در اثر کارهای روزانه کوفته شده، از عملیات ورزشی خودداری کنید، اگر احساس ناخوشی و سرگیجه کردید، یک یا دو روز عملیات ورزشی را کنار بگذارید.

۸- ورزش بدون فکر بی نتیجه است، هنگام ورزش، نباید فکرتان متوجه جای دیگر باشد، بلکه باید با تمام قوای فکری خود متوجه عملیات ورزش و مخصوصاً متوجه انقباض و انقباض ماهیچه های خود باشید. در موقع ورزش هر کدام از اعضا بدن را که کار می اندازید سعی کنید فکرتان را بدان عضو متوجه سازید تا خیلی زود نتیجه بگیرید، ۱۰ دقیقه ورزش با دقت و تکرار بهتر از نیم ساعت ورزش بدون تفکر است.

حوکات و تمرینات ورزشی:

هر نوع ورزش در بدن تاثیر مخصوص دارد، مثلاً پینگ پنگ چشم را تیربین و دقیق میکند، دوچرخه سواری و شنا و والیبال و بالا رفتن از طناب و کشش بارفیکس تنخم را قندلسد می نماید، برعکس فوتبالی قد را کوتاه و پاها را قوی میکند.

دستوراتی که در این کتاب برای ورزش داده میشود، فقط برای پرورش چند عضو مهم بدن است، من نمیخواهم کتاب ورزشی کامل و مفصل برای شما بسازم زیرا ورزشهای هر طبقه از کارگر و کارمند و مرد و زن در سنین مختلف چه با وسایل ورزش و چه بدون وسایل ورزش فرق دارد که شرح کلیه آنها از

حاصله این کتاب خارج است .

دستوراتی که در این فصل برای ورزش داده میشود ، برای دانشآموزانی است که میتوانند وسایل ورزشی تهیه کنند و نیز محل مناسبی برای ورزش دارند ، در غیر اینصورت ممکن است دانشآموزان و یا کمان دیگر هر یک مطابق ذوق و لزوم و موقعت خود برنامه ای تهیه کرده و ورزشی مخصوص به خود نمایند .

کسانی که نمی توانند تمام وسایل ورزشی را تهیه نمایند ، کافی است فقط یک جفت دمبل مطابق سن و وزن خود تهیه کنند و هر روز صبح به ورزش بپردازند و اگر به تهیه قادر نیستند میتوانند چند حرکت مفید ورزشی را که از سایر ورزش خود یاد گرفته اند هر صبح انجام دهند .

ممکن است در بین خوانندگان کسانی باشند که دسترسی به دبیر ورزش و دبیرستان نداشته باشند ، بنا بر این میتوانند با چند حله شرکت در یکی از باشگاههای ورزشی ، حرکات ورزشی را از مربی ورزش آن باشگاه و یا اشخاص دیگری که مهارتی در ورزش دارند بیاموزند و اگر حاضر به رفتن باشگاه هم نباشند میتوانند هر روز صبح نیم ساعت پیاده روی کنند ، ولی با این شرط که قدمهای بلند بردارند و نغمهای عمیق بکشند و در هنگام قدم زدن تمام فکرشان را متوجه حرکات عضلات پا و طور نفس کشیدن خود نمایند ، و گرسنه پیاده روی عادی مانند همیشه ، کوچکترین تاثیری در شما ندارد .

چند ورزشی برای برآمدن و فراخ شدن سینه مفید است ؟

کسانی که میخواهند دارای سینه ای برآمده و پهن باشند ، باید حرکاتی انجام دهند که عضلات سینه آنها را بیفتد و قفسه سینه هم باز شود ، اصولاً برای تربیت هر یک از اعضاء بدن باسی عضلات آن عضو را بکار انداختن هر عضوی که بکار افتاد ماهیچه های آن عضو بهتر میتواند از اکسیژن و از خون و از مواد غذایی استفاده کند و از حال رکود و بی‌مردگی بیرون آیند و رشد و نمو کامل نمایند . برای بکار انداختن عضلات و استخوان های سینه

عضلات زیر را میتوانید انجام دهید .

۱- صلیب ایستاده یا دمبل ۱۲ x ۳ مرتبه - دمبل ها را بدست بگیرید و معیم بایستید و بعد سه دفعه و هر دفعه دوازده مرتبه دستها از جلو بطرفین بالا دقت و فکر و اراده باز کنید و در فاصله هر ۳ دفعه استراحت کنید و یک دقیقه نفس عمیق بکشید . (تصویر ۱) .

۲- پرس خوابیده با هالتر ۸ x ۳ مرتبه - روی چهارپایه بالا بلندی که سطح آن نیم دایره است بخوابید و هالتر را سه دفعه به فاصله یک دقیقه هشت مرتبه به آرامی و تمرکز فکر و کنترل عضلات ، مستقیم بالا ببرید و روی سینه بایست بیاورید ، دستهای خود را در گرفتن هالتر از هم باز نگهدارید تا هنگام پائین آمدن هالتر عضلات سینه شما بیشتر کشیده و باز شوند (تصویر ۲)

۳- پرس خوابیده با دمبل ۸ x ۳ - روی چهارپایه بخوابید و دو دمبل بدست بگیرید و بعد با آرامی دمبلها را با هم بالا و پائین بیاورید در این حرکت هم باید سعی کنید که در موقع پائین آوردن دمبل دستها را از طرفین فدری باز کنید و فشار بیشتری به سینه بیاورید که عضلات سینه باز شود ، فراموش نکنید که در فاصله هر یک نغمهای عمیق بکشید (تصویر ۳) .

۴- صلیب خوابیده یا دمبل ۸ x ۳ مرتبه - برای انجام این حرکت روی چهارپایه ای که سطح آن نیمدایره است بخوابید دستها را مستقیماً بالا آورده از طرفین باز کنید . (تصویر ۴) .

تمام این حرکات باید با کمال ملایمت و با فکر و اراده و تصمیم انجام

شود .

چه ورزشی برای قوی شدن بازوان مفید است؟

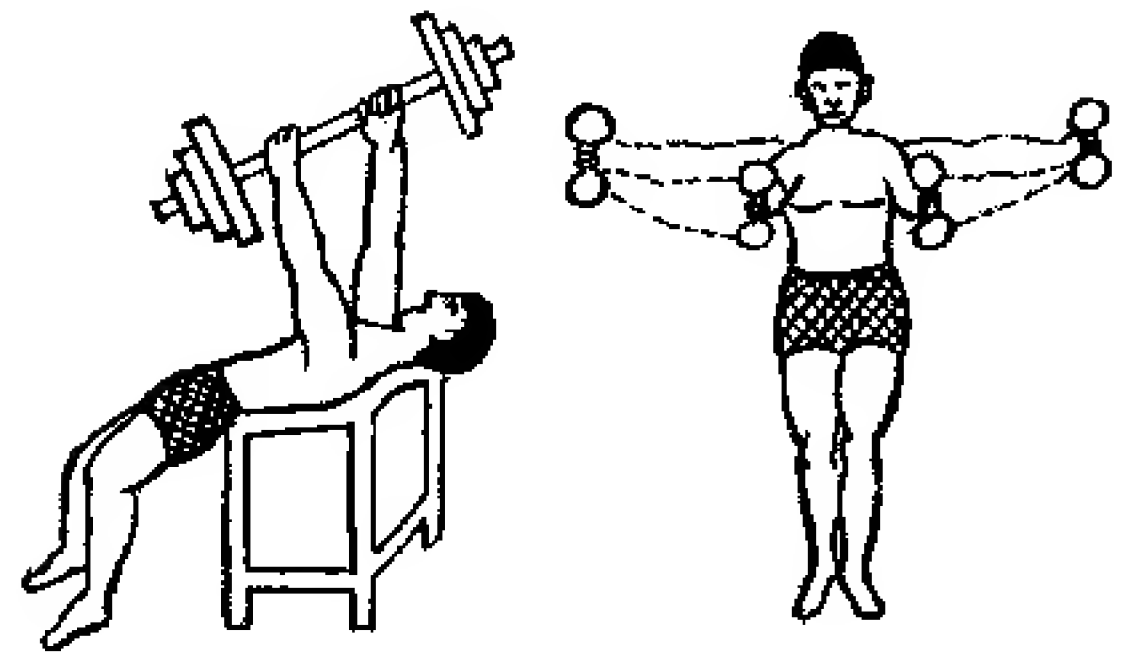
کسانی که طالب بازوان قوی هستند باید حرکات ذیل را با دقت و تمرکز مکرر و در تحت اراده، مستقیم انجام دهند.

۱- جلو بازو با دمبل ۸ x ۳ مرتبه: این حرکت ممکن است با یک پا دو دمبل انجام شود. برای انجام این حرکت، مستقیم بایستید، یک دمبل را با یک دست، یا دو دمبل را با دو دست بگیرید، دمبل ها را بطرف سینه بالا آورده و پائین ببرید. در موقع پائین آوردن دمبل بهتراست، دست خود را بطرف داخل بپیچانید تا عضلات ساعد هم بکار افتاده و پرورش یابد. (تصویر ۵).

۲- جلو بازو با هالتر ۸ x ۳ مرتبه: برای انجام این حرکت مستقیم بایستید و هالتر را با دو دست بگیرید و آنرا مرتباً تا سینه بالا آورده و پائین ببرید. در این حرکت اگر بازوهای شما محکم به پهلوی چسبیده باشد عضلات پشت بازوی شما کار نخواهد افتاد و پشت بازو محسوب میشود. ولی اگر بازوهای شما بکار افتاده و جلو بازو محسوب میشود. (تصویر ۵).

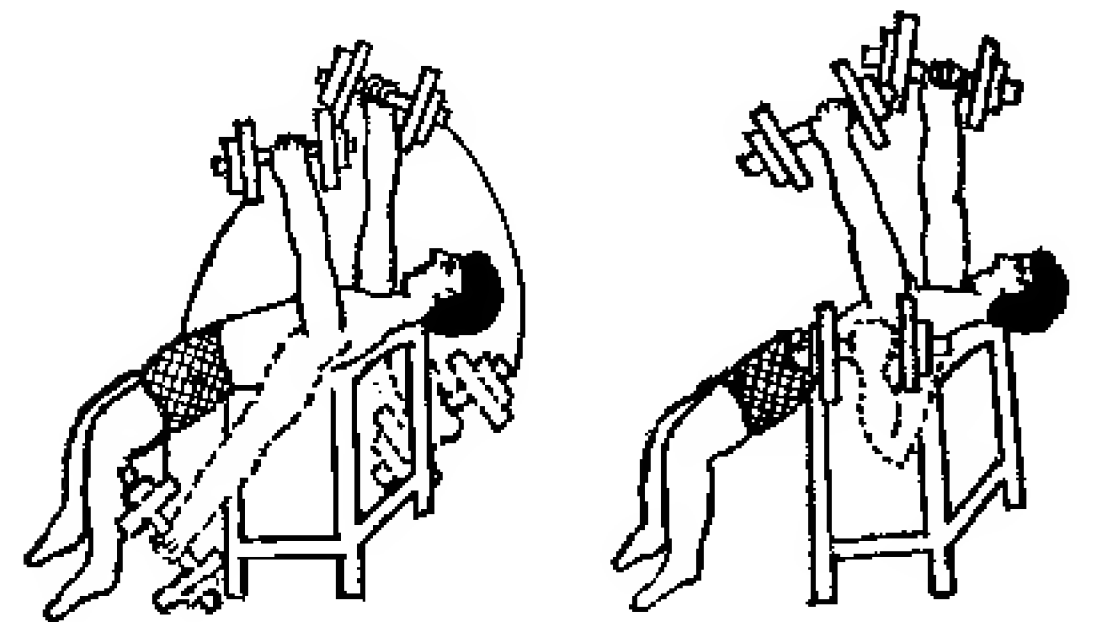
۳- پشت بازو با دمبل ۸ x ۴ مرتبه: برای انجام دادن این حرکت نخست دمبل را با دست راست بگیرید و بازوی خود را محکم به پهلوی چسبانید، پای چپ جلو، پای راست عقب، قدی خمیده، دست چپ روی زانوی چپ، نگاه در حالیکه بازوی راستتان به پهلوی چسبیده دمبل را تا سینه بالا آورده و پائین بیاورید و در هنگام پائین آوردن تا ممکن است دستان را به عقب ببرید و دقت کنید که تخته پشت بازوی شما بکار افتد. توجه داشته باشید که اگر بازویان آزاد باشد و محکم به پهلوی نچسبد، عضلات پشت بازوی شما به کار نخواهد افتاد. پس از اینکه این حرکت را هشت مرتبه با دست راست انجام دادید بعد با دست چپ انجام دهید. پشت بازو طریق دیگری هم ممکنست، ولی همین برای شما بسیار مفید و کامی است. (تصویر ۶).

۴- پشت بازو با هالتر ۶ x ۳ مرتبه: برای انجام این حرکت پاها باز،



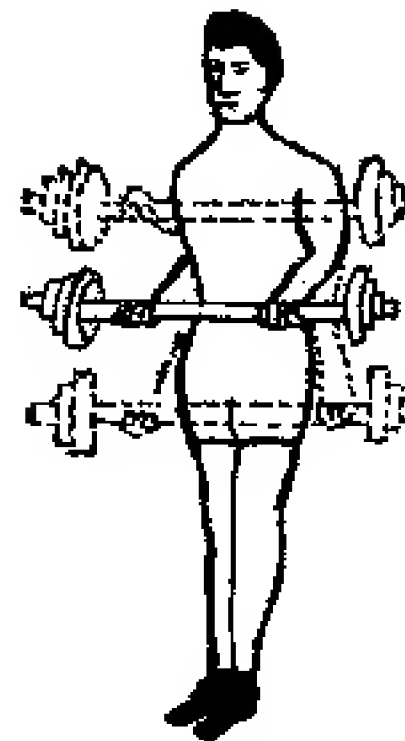
(شکل ۱)

(شکل ۲)



(شکل ۳)

(شکل ۴)



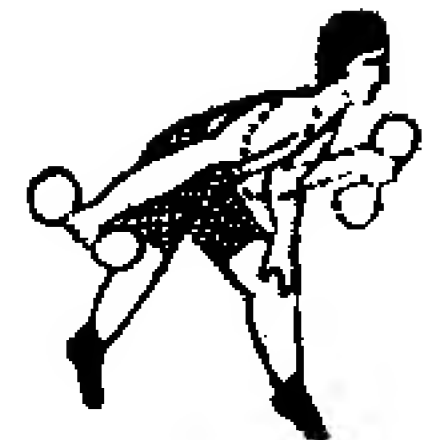
(شکل ۶)



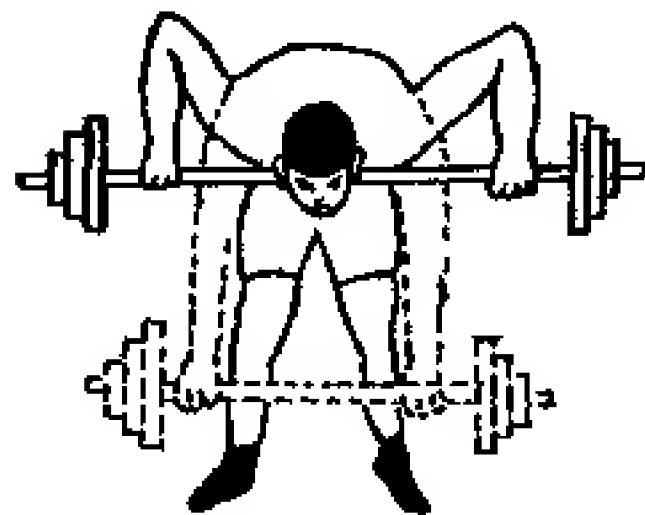
(شکل ۵)



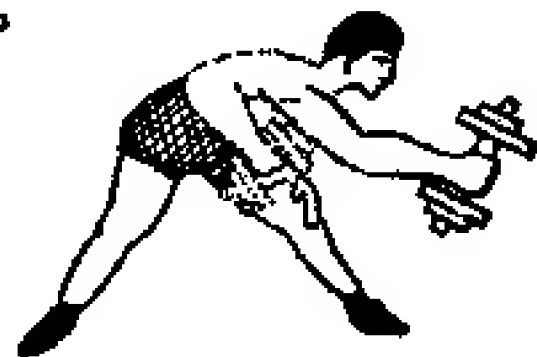
(شکل ۸)



(شکل ۷)



(شکل ۱۰)



(شکل ۹)

منفیم بایستید هالتر را مالدو دست از بالای سر، پشت گردن ببرید، آونعها حم، سینه جلو، شکم عقب، دراین حرکت بازوهای شما ازگتف حرکت نمیکند، فقط دستهایتان از آرنج خم شده، هالتر را در پشت گردن ۶ مرتبه به آرامی و بادقت در عضلات بالا و پائین میبرید، دراس حرکت هالتر باید آنقدر صیک باشد که در هر دفعه شش مرتبه را بخوبی بتوانید انجام دهید، (تصویر ۸) .

چه ورزشی برای برآمدن ماهیچه های زیر بغل مفید است؟

برای اینکه عضلات زیربغل خود را بکار اندازید و پرورش دهید تا اندام شما بشکل مثلث درآید وریبا شود، این حرکات را انجام دهید .

۱- زیر بغل با دمبل ۱۲ x ۳ مرتبه: نخست دمبل را با دست راست بگیرید و دست چپ را روی چهار پایه بگذارید، یا به صله کوتاهی بگیرید و با ممکن است روی زانو هم بگذارید در این موضع بخلو خم خواهید شد حالا پای چپ جلو، پای راست عقب و دمبل را مرتباً به آرامی و کشش عضلات زیر بغل بخلو برده و به عقب بیاورید بطوریکه آرنجتان هم کمی خم شود، دوازده مرتبه این حرکت را انجام دهید و سپس دمبل را با دست چپ بگیرید و دوباره همین عمل را تکرار کنید . سه دفعه هر دفعه ۱۲ حرکت و بین هر یک نفس های عمیق بکشید . (تصویر ۹) .

۲- زیر بغل با هالتر 8×3 مرتبه: باها کمی بار، ننه قدری خمیده به جلو، هالتر را با دو دست بگیرید، سن هالتر را با هم شدن آرنج هالتراف نکم بالا آورده، پائین کمی جلو سرید دفع کنید که عضلات زیر بغل سما کشیده شود. (تصویر ۱۰).

چه ورزشی برای قوی شدن پاها مفید است؟

برای قوی شدن و نیرومندی پاها این دو حرکت را انجام دهید:

حرکت اول: هالتر را پشت گردن بگذارید، یا جلو سینه نگاه دارید، ده مرتبه به آرامی و با تمرکز قوای فکری در عضلات پا بنشینید و آرام آرام برحزبید، برای اینکه سیجهای نیکوتر بگیرید خوب است زیر پاشنههای پا تان باشد باشد و سر پنجه پا بنشینید و برخیزید، برای اینکار آجر یا چیز دیگری در زیر پاشنه پا بگذارید، پس از ده مرتبه، نشستن و برخاستن با اندازه یک دقیقه قدم بزنید و نفس عمیق بکشید و دوباره شروع کنید، این حرکت را سه دفعه و هر دفعه ۱۰ مرتبه انجام دهید.

حرکت دوم: هالتر را پشت گردن بگذارید، پای چپ جلو، پای راست عقب، آرام و با دقت پائین بیافید تا زانوی راستان نزدیک زمین برسد و بعد آرام برخیزید پس از ۶ مرتبه نشستن و برخاستن جای پاها را عوض کنید، پای راست جلو، پای چپ عقب و ۶ مرتبه از نو بنشینید و برخیزید، این حرکت را دو دفعه و هر دفعه دوازده مرتبه بنشینید و برخیزید بطوریکه ۶ مرتبه روی پای راست و ۶ مرتبه روی پای چپ باشد.

توجه داشته باشید که اگر در این ورزش هالتر سنگین باشد و یاد در انجام حرکات امراط کنید، ممکن است قلب شما ضعیف شود.

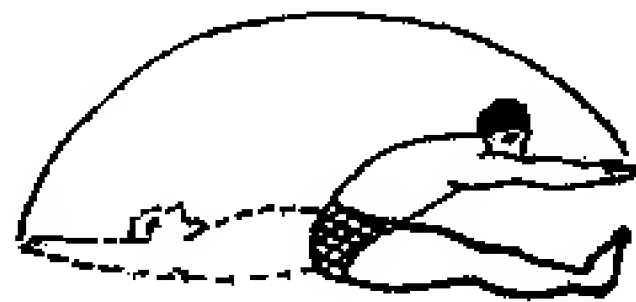
فوتبال هم یکی از ورزشهای مفید است که در قوی شدن پاها بسیار مؤثر میباشد، ولی دانش آموزان کوچک باید کمتر به این بازی بپردازند زیرا ممکن است قدشان کوتاه شود.

برای کوچک شدن شکم و باریک شدن کمر چه باید کرد؟

برای انجام حرکات این ورزش احتیاج به وسایل ورزشی ندارید و سبزه مفیدترین ورزشها و پرورش دهنده فکر دانش آموزان است، زیرا وقتی عضلات شکم و ناحیه کمر کار افتاد، اعصاب داخلی شکم نیرومند شده و پرورش خواهد یافت و برگشتن فواید آن قوی شدن معده و روده و از بین رفتن یبوست مزمن و مرتب کار کردن مزاج است و در نتیجه مرتب کار کردن دستگاه هاضمه مکرر تان قوی خواهد شد، زیرا مغز تان از خونی پاک تغذیه خواهد کرد.

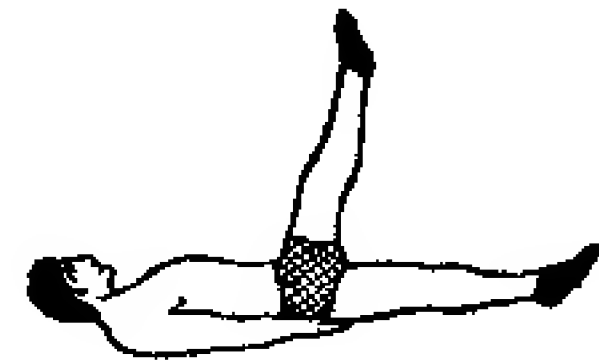
حرکت (۱) - به پشت روی زمین بخوابید و کف پاهایتان را به دیوار یا چیز دیگر تکیه دهید و دستها را بطرف سر، بالا ببرید، در این موقع ریه های خود را از هوا برکنید و سپس با پرتاب دستها، روی شکم برخیزید و دستها را بطرف نوک انگشتان یا جلو ببرید و سه مرتبه مانند غرغم و راست شوید، سعی کنید که سر تان به زانو برسد و پس از سه مرتبه سر را بطرف زانو بالا و پائین آوردن، دوباره به پشت بخوابید و ریه را از هوا برکنید و در موقع برخاستن خالی کنید و عمل را تکرار نمایید.

در این حرکت ۵ دفعه بخوابید و برخیزید و در هر دفعه ماسد فر سر را بطرف زانو خم کنید، این حرکت در ابتدا قدری مشکل است، ولی پس از مدت کمی آسان خواهد شد، بطوریکه میتوانید دستها را به پشت قلاب کنید و برخیزید، (تصویر ۱۱).



(نکل ۱۱)

حرکت (۲) - به پشت روی زمین بخوابید ، دستها را به پهلو بیاویزید بطوریکه کف دستان با زمین مماس شود پاها را جفت کنید و سپس آرام آرام ، بطرف بالا بیاورید و هرچه میتوانید ، پاها را بطرف سر نزدیک کنید که بخوبی خم شوید و عضلات شکم رویهم چین بخورد و بعد به آرامی با کنترل عضلات شکم ، پاها را پائین ببرید (سعی کنید پاها را خیلی به آرامی پائین ببرید) ۳ با ۴ تا ۵ مرتبه هر چقدر که میتوانید پاها را بالا و پائین بیاورید و پس از آن بر خیزید و نفس عمیق بکشید و دوباره شروع کنید .
این حرکت سه دفعه و هر دفعه باید با ۳ یا ۴ یا ۵ مرتبه بالا و پائین آورده شود ، در موقعیکه دراز کشیده اید ربه ها را از هوا بر کنید و در موضع بالا آوردن پاها ربه ها را خالی نمائید ، (تصویر ۱۲) .
۱ - یک جفت دمبل نسبت به وزن خود دانش آموزان ، (تصویر ۱۴) .



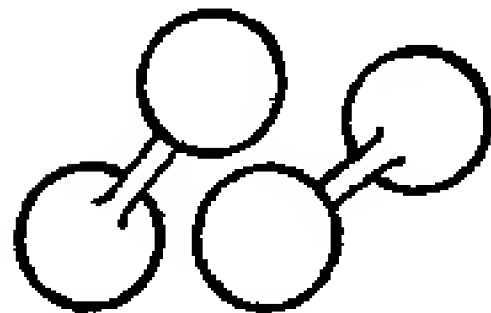
(شکل ۱۲)

دو حرکت فوق برای کوچک شدن شکم و محکم شدن عضلات آن بسیار مفید است .

حرکت (۳) - به پشت بخوابید و دستها را پشت کمر تکیه دهید ، حالا با میتوانید با پاها را بالا سربد بطوریکه کمرتان از روی زمین بلند شود و اکنون همسطور که پاهایتان را در هوا نگاهداشته اید مانند دوچرخه سواران شروع به پا زدن نمائید ، آنقدر پا بزنید تا احساس خستگی کنید آنوقت برخیزید و قدم بزنید و نفس های عمیق بکشید و دوباره همین عمل را تکرار کنید ، این حرکت

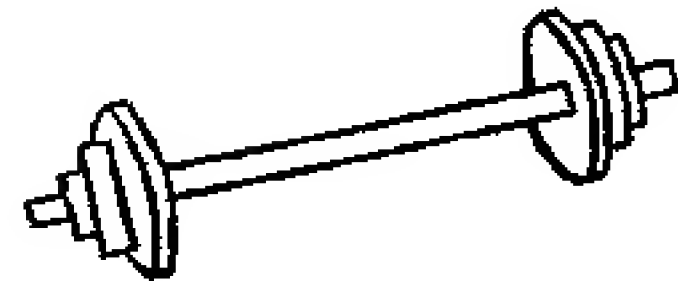


(شکل ۱۳)



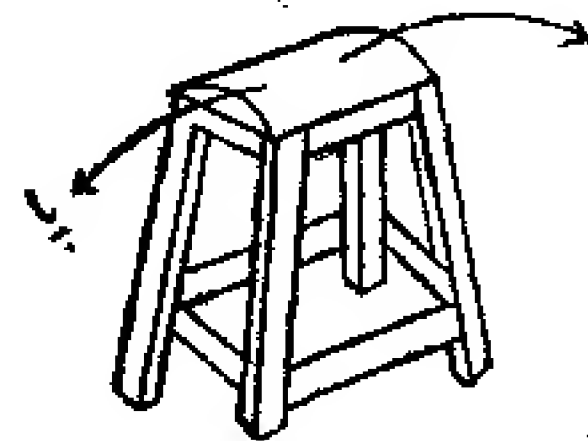
(شکل ۱۴)

۲ - یک هالتر سنگ که تآسی بتوان تمام حرکات را با آن انجام داد ، توجه داشته باشید که این هالتر مخصوص ورزش زیبایی اندام است نه برای وزنه برداری ، (تصویر ۱۵) .



(شکل ۱۵)

۳- یک چهارپایه به بلندی ۶۰ تا ۷۰ سانتیمتر که سطح آن نیمدایره است. (تصویر ۱۶).



(شکل ۱۶)

دقت کنید که انتخابی روی چهارپایه نخواهید.

دانش آموزانی که تصمیم گرفته اند که همیشه ورزش کنند، بهتر است ماه اول در باشگاه به ورزش بپردازند، و پس از دیدن و بکار بردن روش صحیح، میتوانند در خانه هر روز ورزش کنند.

عشق بهر کار نخستین شرط آغاز آن کار است، تا عشق و میل به کاری، مبادی انجام دادن آن کار دشوار است، احطاع جوانان ورزشکار در باشگاه

علاقه پرشوری در شما نسبت به ورزش ایجاد میکند.

هر وقت نسبت به ورزش بی علاقه شده و متوجه شدید که جد روز است ورزش را کنار گذاشته اید و میل به آن ندارید، فوراً "چند شبی برای شامای ورزشکاران بیکی از باشگاههای ورزشی بروید، خواهید دید که دوباره یک علاقه و عشق زیادی به ورزش در شما پیدا میشود، بطوریکه صبح فردای آنروز از هر روز دیگر زودتر بربخیزید و شروع به ورزش میکنید.

اگر به باشگاه نخواستید بروید دوباره قسمت ورزشی این کتاب را مطالعه کنید و صفاً از خود سؤال نکنید که یک نفر ورزشکار چه دارد و چه نتایجی از کارش خواهد برد؟

حالا فکر میکنید یک نفر ورزشکار چه دارد؟ یک سینه برآمده با بازوان قوی و یک کمری ماریک با اندامی راست و چاک و یک پوست بدن و چهره روشن و زیبا که جلب توجه همه را میکند و در هر کس نفوذ دارد، ما فوق همه اینها صحت و سلامتی بدن که نخستین شرط زندگی است دارا می باشد.

حالا فکر میکنید چه نتایجی از کارش خواهد برد؟ شخص ورزشکار و سالم قادر است و اراده دارد آنچه را که در زندگی میخواهد به آسانی بدست آورد، زیرا چنین شخصی اراده و استقامت زاید الوصفی در برابر مبارزات زندگی دارد، ورزشهایی که بیشتر برای پرورش فکر مؤثرند، ورزشهایی هستند که نفسهای شما را بخارشان اندازند، از قبیل دویدن، کوه سوردی، فوتبال، والبال، بوش و غیره زیرا برای اینکه مغز خوب کار بکند باید از خونی پاک تغذیه شود و برای اینکه خونی پاک در بدن جریان داشته باشد، باید اکسیژن زیاد به بدن برسد، باید تشنها یا همان رنین از هوا کاملاً پر و کاملاً خالی شود، ریه و معده خود را نیرومند کنید زیرا نخستین شرط موفقیت در زندگی و ریاضی چهره، خوب کار کردن دستگاه هاضمه و رنین است.

بعضی از دانش آموزان ممکن است تصور کنند که ورزش فقط ماهیچه های انانرا پرورش میدهد، در صورتیکه در اثر ورزش تمام غدد بدن منجمله غدد درشیه و فوق کلیوی که غدد محصوره پسند هستند بکار و فعالیت افتاده تمام

فصل پنجم

نیروی مغز خود را دو برابر کنید

عده ای از دانشمندان و دکترهای اروپائی در این باره تجربه ها کرده و مطالب بسیار نوشته اند و بالاخره چنین نتیجه گرفته اند که: قسمت مغز چپ حکمفرمای قسمت راست بدن و قسمت راست مغز حکمفرمای قسمت چپ بدن است. دست راست و پای راست و بطور کلی قسمت راست بدن هرکس قویتر از سمت چپش میباشد و اگر در اشخاص قدری دقت کنید، این تفاوت به خوبی محسوس میشود. برای اطمینان می توانید یکروز عصر یکی از باشگاههای ورزشی بروید و با دقت به بازوی راست و چپ ورزشکاران نگاه کنید، بطور وضوح خواهید دید که بازوی راستشان قویتر از بازوی چپشان است. اگر از خودشان هم بپرسید همین را خواهند گفت که: "بازوی راست من از بازوی چپم ورزیده تر است."

این اختلاف سمت چپ و راست بدن بعلت اینست که هر فردی چه پسر و چه دختر از دو باسیل (یا از دو موجود ذره بینی ریز) درست شده است. هر مردی علاوه بر مواد پدری (نطفه تذکیر) که یکی از لوازم مخصوص نوع مرد است دارای مواد مادری (نطفه تأنث) هم می باشد.

هر زنی علاوه بر مواد مادری که یکی از لوازم مخصوص نوع زن است دارای

مواد پدری هم می باشد، مواد این دو باسیل بزرگترین فعالیت حیاتی را دارا می باشند، بنا بر این انسان وقتی متولد میشود هر کدام از این دو باسیل فتح و غلبه مخصوصی دارند. یعنی هر کدام از آنها نوع خودش را تقویت کرده و رشد میدهد.

در مرد که باسیل مادری ضعیفتر است، در سمت چپ قرار گرفته و قسمت چپ بدن کمتر رشد میکند و همچنین در زنها که باسیل پدریش ضعیفتر است در سمت چپ قرار گرفته و قسمت چپ بدنشان ضعیفتر می باشد. هر چه اندازه و قدرت این دو باسیل با هم مساوی و یک اندازه باشد خوبی اعضای آنها بیشتر خواهد بود و هر چه این دو باسیل با هم اختلاف داشته باشند بهمان اندازه بی ترتیبی اعضا آنها بیشتر خواهد بود.

بطور خلاصه طرف چپ بدن بواسطه باسیلی که طبیعت از والدین به او داده ضعیفتر از طرف راست بدن است.

در مغز برعکس اینست زیرا: اعصاب طرف راست دماغ حکمفرمای قسمت چپ بدن و اعصاب طرف چپ مغز حکمفرمای طرف راست بدن است.

شما تا به امروز فقط بواسطه مغز چپ خود کار میکردید و مغز راست شما بحال پژمردگی و بیگاری باقی مانده بود، هر عضوی که بکار نیفتد رفته رفته ضعیفتر شده و از بین میرود، مثلاً اگر ماهیچه های دست و پای خود را بکار نندازید شل و وارفته میشوند، برعکس اگر عضلات بازو و سایر اعضا خود را بکار اندازید قوی و ورزیده خواهد شد.

شما از امروز باید قسمت چپ مغز خود را بکار اندازید تا فکرتان را دو برابر کنید، آنگاه از لحاظ قوای فکری با دیگران فرق خواهید داشت، زیرا نیروی فکرتان دو برابر نیروی فکر دیگران است.

اگر مغز راست شما مانند مغز چپتان کار کند باید دست چپتان هم مانند دست راستتان کارها را انجام دهد. پس هر وقت شما تمام کارهایی را که اکنون با دست راست انجام میدهید توانستید با دست چپ هم انجام دهید، آنوقت میتوان گفت که با اندازه ای، فکر شما نیرومند تر از سابق گشت.

است.

شما اگر برای انجام کاری دو نفر باشید بهتر می‌توانید آن کار را از پیش ببرید. زیرا یکی از شما کار میکند و دیگری استراحت می‌نماید، و موقعیکه شما استراحت میکنید همکار شما مشغول کار است. قسمت راست و چپ شما هم مانند همین دو نفر هستند. اغلب مردم و دانش‌آموزان با قسمت راست بدن کار میکنند یعنی فقط قسمت چپ مغز را بکار می‌اندازند. بنا بر این دیر یا زود ممکن است، قسمت چپ مغز فرسوده شود و از کار بازماند و یا ضعیف شود، به همین علت است که بعضی از مردم همینکه قدری مسن شدند، از حافظه خود شکایت میکنند، ممکن است شکایت از حافظه علل دیگری هم داشته باشد و آن ممکن است یا حافظه خود را خوب بکار نینداخته و آنرا زود فرسوده و خسته کرده‌اند که باید فرسودگی و خستگی آنرا رفع کرد و با به حافظه خودشان اطمینان ندارند.

در هر حال ما نیازمند این هستیم که در مبارزات طاقت فرمای زندگی امروزی، دارای دماغ نیرومندی باشیم تا بتوانیم در تمام کارها موفق شویم و بتوانیم از میان امواج و طوفان گرفتاریها و مشکلات زندگی فلاح بیرون آوریم.

آیا ورزشی برای پرورش مغز راست وجود دارد؟

آری، حرکاتی برای پرورش مغز راست وجود دارد که شما با تمرین و ورزش در این حرکات می‌توانید قسمت راست مغز خود را بکار اندازید. قبلاً گفتیم که مغز چپ حکمفرمای قسمت راست بدن و مغز راست حکمفرمای قسمت چپ بدن است. پس برای اینکه مغز راست پرورش یابد کافی است که اعضاء سمت چپ بدن از قبیل دست و پا و غیره را بکار انداخت.

تمرین ۱:

نخستین و مهم‌ترین روش برای اینکار چیز نویسی با دست چپ است

شما در رنگهای تفریح یا مواقع دیگر می‌توانید با دست چپ گچ را بگیرید و روی تخته این حملات را بنویسید: "حافظه من قوی است، من به حافظه خود اطمینان دارم، درسها را زود یاد می‌گیرم و بزودی هم فراموش نمیکنم، زیرا نیروی حافظه من دو برابر سابق شده است".

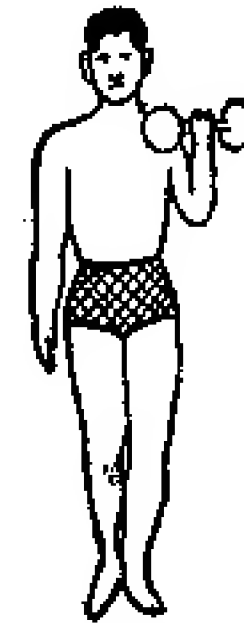
در مواقع بیکاری در منزل اینکار را با مداد و یا قلم هم می‌توانید انجام دهید و غیر از حملات فوق هم هرچه را که بخواهید بنویسید، ولی موجه باشد که تلقین این حملات در پیشرفت نیروی حافظه شما تاثیر زیادی خواهد داشت.

در موقع چیز نویسی با دست چپ سعی کنید، تمام فکر خود را متوجه دست چپان کنید، برای اینکه مغز شما متوجه دست چپتان باشد، سعی نمایید خط خود را با همان دست چپ سیار خوانا و نیکو بنویسید، برای این کار محسب با دست راست و با دقت حملات ذکر شده فوق را روی تخته یا کاغذ بنویسید و آنرا سر مشق قرار داده و سپس با دست چپ در زیر همان حملات بنویسید و نهایت کوشش و دقت را بکنید که با دست چپ هم مانند دست راست حملات را بنویسید.

تمرین ۲:

مقیم بایستید و دست راست را کشیده به پهلو بچسبانید، حالا دمبل را با دست چپ بگیرید و تمام نیروی فکر خود را متوجه دست چپ کنید، اکنون تصور نمایید که دمبل بسیار سنگینی را بدست گرفته اید، آنرا خیلی آهسته و آرام ولی با صرف نیروی زیاد و فشار بالا بیاورید، آنقدر بالا بیاورید که دستتان با تانه تانس پیدا کند دوباره آرام آرام و با توجه زیاد به عضلات بارو و ساعد آنرا پائین ببرید. با یک مرتبه انجام دادن این حرکت خواهید دید که به نفس نفس افتاده‌اید و احساس خستگی میکنید. چون در این حرکات متلور پرورش فکر است، بنا بر این با تمام قوای فکری، با آنها توجه کرد و در هر اینصورت نتیجه مطلوبی بدست نخواهد آمد، این حرکت را در هفته ۱

اول ۳ × ۵ مرتبه تا ۲ هفته انجام دهید و پس از ۱۵ روز ۴ × ۳ مرتبه و پس از یکماه ۵ × ۳ مرتبه انجام دهید و سعی کنید بیشتر از این تجاوز نکند. (تصویر ۱۷).

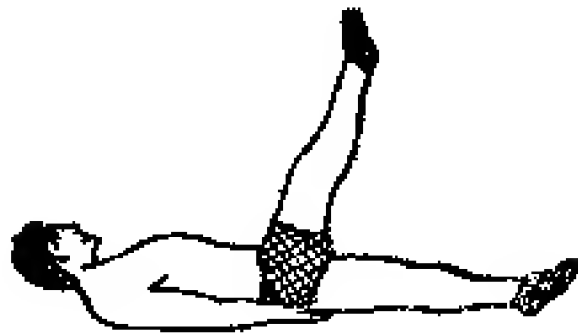


(شکل ۱۷)

تصریح ۲ :

به پشت روی زمین بخوابید ، دستها کشیده ، کف دست روی زمین ورته مخصوصی را که در باشگاه ها یا بسته میشود یکی از آنها را به کف پای چپ ببندید و آرام آرام و با توجه و تمرکز دادن فکر بر روی پای چپ ، پای خود را بالا ببرید ، پای چپتان را به آرامی آنقدر بالا ببرید تا کاملاً عمود شود و بعد همانطور به آرامی و آهستگی پائین بیاورید .

اگر وسایل ورزشی هم ندارید مانعی ندارد ، بدون وسایل هم میتوانید این حرکت را انجام دهید ولی باید تصور کنید که وزنه بسیار سنگینی به پا بسته اید ، اراده داشته باشید که خیلی آهسته و آرام و با تمرکز قوای فکری این عمل را انجام دهید .



(شکل ۱۸)

تعداد این حرکت در ۱۵ روز اول ۳ × ۲ مرتبه و در ۱۵ روز دوم ۴ × ۲ مرتبه و پس از یکماه ۵ × ۲ مرتبه این حرکت را انجام دهید ، (تصویر ۱۸) . حرکت دیگر ورزشی هم که با دست چپ اجرا میشود در پرورش قوای راست دماغ موثر است ، اصولاً دانش آموزان باید در تمام کارهای کوچک و بزرگ دست چپ خود را مانند دست راست بکار اندازند این حرکات ورزشی که گفته شد ، بهتر است عصرها انجام شود ،

فصل ششم

چگونه و چه موقع باید غذا خورد ؟

اعلم ما متوجه همه چیز هستیم جز به فکر سلامتی خود ، فلان باررگان حساب دقیق از خرج و دخل خود را دارد ، شب در رختخواب به این سو و آن سو می غلطد ، چرا ؟ برای اینکه بحساب رورانه خود فکر میکند ! وقتی به پخت خوابیده حساب درآمدهای خود را میکند ، وقتی به راست می غلطد حساب طلبکاریهایش را می نماید ، وقتی به چپ می خوابد به کربلائی محمدتقی سرواری ناسزا میگوید و دشنام میدهد که چرا امروز طلبش را نیاورده ! ؟

آه ، آنها گمان میکنند سعادت و خوشبختی فقط در آغوش پول خفته است ، بهمین جهت بام تا شام میدوند و در وادی مخوف زندگی سرگردانند میگوشت ، رحمت میکشند خود را به مخاطره می اندازند ، صحت و سلامتی خود را فراموش میکنند ، عواطف و احساسات زیبائی را که طبیعت با آنها ارزانی داشته لگدمال میکنند ، فقط میروند تا پول بدست آورند تنها از این پهلویان پیاو می غلطند ، خواب شیرین و لذتبخش را فدای خیال پول میکنند ، بیچاره ها یک عمر برای جمع آوری پول میدوند ولی در آخرین دقائق عمر متوجه خطای خود میشوند و میفهمند که پول وسیله خوشبختی بوده است نه عین خوشبختی ، مگر پول ، دارائی ، مانین ، آهارنجان و چه و چه برای آسوده زیستن و

سلامت ما چیست ؟ پس چرا صدی یک از ما نمی دانیم نبضان در دقیقه ای چند مرتبه میزند ؟ نه اینکه نمیدانیم نبضان چند مرتبه میزند بلکه اگر سردرد داریم متوجه نیستیم ، باصطلاح خودمان "دل درد" داریم نصفهیم ، بیوست داریم متوجه نیستیم و اگر هم بفهمیم اهمیت نمی دهیم ! بالاخره معلوم نیست این اشتباه از کج پیدا شده که ما بفکر همه چیز هستیم جز بفکر سلامت خود ، سهم کارهای خود نظم و ترتیب میدهم بغیر از غذا و خواب و کار .

دانش آموزان گرامی ! شما اگر تا به امروز بفکر سلامت خود نموده اید ، از همین امروز متوجه صحت و سلامت و بفکر پرورش جسم و جان خود باشید ، زیرا سعادت و خوشبختی در همین است و بس ، اگر شما مریض باشید نه لذت آشامیدن و نه لذت زنده بودن را درک می کنید ، زندگی در نظر بیماران ماتمکده ای بهش نیست ، حواس اشخاص مریض کار نمی کند ، بیمار بوی گل های زیبا و غذاهای خوشبو را درک نمی نماید ، لذت غذاها را نمی فهمد ، آب گوارا به مذاقش چون شربنی تلخ و زهرآگین می نماید ، آهنگهای دلنواز موسیقی را نمی شنود ، زیباییهای طبیعت را نمی بیند ، از خواب لذت نمی برد ، بلکه خواب برای او رنج آور است ، این تیرگیهای زندگی همه در اثر ناخوشی اعضاء بدن است ، پس بیاد داشته باشید که هر قدر سالمتر باشید بهمان اندازه از خواب و خوراک ، نوشیدن و پوشیدن ، از گردش و تفریح لذت خواهید برد و در تمام کارها موفق خواهید شد ، زیرا کلیه اعضاء داخلی و خارجی شما تندرست می باشند و هر یک وظیفه خود را بخوبی انجام میدهند ، در اثر سلامت بدن معز شما از خون پاک تغذیه می کند و نیرویش افزون میشود و موفقیت شما را در تمام کارهای درسی و غیره تضمین میکند .

همین حالا از خود سوال کنید که چگونه و چقدر باید غذا بخورم ؟ در چه موقع و چه اندازه باید بخوابم ؟ چگونه و چه مقدار باید کار کنم ؟ راه صحیح این کارها را اگر کمی دقت کنید و بخواهید متوانید بیابید و برنامه مرتبی برای خواب ، خوراک و کار خود تنظیم کنید و شما " منم کم و بیش از آنچه

خورد میدانم و مطالعه کرده ام برای شما میگویم :

حالا ببینیم که چگونه و چه موقع باید غذا خورد ؟ گمان میکنم این داستان را شنیده باشید که یزتی برای طبابت به شهری رفت ، چند ماهی در آنجا ماند و در این مدت هیچکس برای معالجه نزد او نیامد ، طبیب شکایت پیش حاکم شهر برد و گفت : " من برای معالجه بیماران به این شهر آمده ام ، ولی در این مدتی که من در اینجا بوده ام ، هیچکس برای معالجه پیش من نیامد " حاکم شهر گفت : " مردمان این شهر را عادت اینست که تا گرسنه نشوند غذا نخورند و قبل از اینکه سیر شوند دست از غذا خوردن ندارند . پزشک گفت : حسین شرط سلامتی همین است و بس ، خدا حافظی کرد و رفت ، شما هم بد نیست این دستور مهم را که من دوباره تکرار میکنم همیشه بخاطر داشته باشید و از همین امروز بکار بندید : تا گرسنه نشوید غذا نخورید و قبل از سیر شدن دست از غذا بردارید و میدانم شما هم اکنون با خود خواهید گفت : " من تا گرسنه بشوم غذا نخواهم خورد و قبل از سیر شدن دست از غذا خواهم کشید " این دستور به تنهایی برای شما کافی نیست ، باید توجه داشته باشید که غذا را خوب و آرام بجوید تا میدانید که معده دندان ندارد که کار دندان را انجام دهد . بعضی از دانش آموزان در موقع غذا خوردن با شتاب هرلقمه را چند دندان میزنند و فرو میبرند در صورتیکه هر لقمه باید ۳۶ الی ۴۰ بار در دهان جویده شود ، غذا باید خوب آبکی و روان گردد و با آب دهان به حوی مزوج شود ، زیرا آب دهان هضم غذا را در معده آسان میکند ، برای همین است که میگویند غذاهای رفیق طبع آتش را هم باید مدنی در دهان نگاه داشت تا بخوبی با آب دهان مخلوط شود ، مشهور است میگویند : کیکه غذا را خوب نمجود با دندانهایش گور خود را میکند یکی از علل امراض گوناگون معده و درد معده ناپهنگام دانش آموزان خوب جویدن غذا میباشد و سبب سیر لاغری و زردی چهره ، بعضی از دانش آموزان دقت نکردن در خوردن غذاست .

آرام و با شکی خوردن غذا تاثیر معوی هم برای شما دارد ، زیرا

شما را حونسرد و با اراده تربیت میکند ، شما اراده دارید که هرچقدر هم گرسنه باشید ، غذا را بهار آرام بجورید ، آنهاست که عادت داشته اند غذا را تند بخورند و اکنون تصمیم گرفته اند که بعد از این غذا را آرام بخورند و فرو ببرند ، باید توجه داشته باشند که ترک این عادت کار آسانی نیست ، در روزهای نخستن آهسته خوردن غذا ناراحت کننده است و شمارا خسته میکند و گمان میکنید که لذت غذا را درک نمی کنید و اغلب اوقات هم مراموش منماید که غذا را خوب باید بجوید ، دانش آموزانی که اراده استوار ندارند ، ممکن است پس از چند روز از این کار خسته شوند و دوباره مانند سابق شروع به تند خوردن غذا نمایند .

منهم مانند بعضی از شماها مبتلا باین عادت خطرناک بودم ، وقتی با دیگران در مسافره می نشستم در برابر یک یا دو لقمه آنان من سه تا چهار لقمه را بسرعت فرو میبردم و از این کار این فایده را میبردم که همیشه مبتلا بدرد معده بودم و با اصطلاح خودمان همیشه دل درد داشتم تا پس از مطالعه کتاب دکتر ویگنور یوشه فرانسوی صدها صرر تند خوردن غذا را فهمیدم و تصمیم گرفتم که هر وسیله شده ، خود را از شر این عفریت هائل ، یعنی تند خوردن غذا راحب کنم و اکنون پس از مدتها تمرین و دقت و مراقبت ، مثل اینکه آرام خوردن و آرام جویدن غذا را کمی یاد گرفته ام .

شما هم از همین امروز طهر یا سب در جویدن غذا دقت کنید و فکر خود را متوجه غذائی که در دهان دارید منماید ، لقمه ای را که در دهان دارید تا خوب روان و آبکی نشده فرو ببرید ، در موقع غذا خوردن نباید صحبت کند ، زیرا گناه دارد و گناهی اینست که شما محبور بشوید غذای خود را نجویده فرو ببرید و دنبال صحبت خود را بگیرید ، دومین گناهی اینست که شما متوجه مقدار غذائی که میخورید نیستید ، تا سر این ممکن است بیش از اندازه معده را پر کنید و آن وقت معلوم است که شما نمی توانید قبل از سیر شدن دست از غذا بردارید .

بعضی اشخاص هستند که در موقع غذا خوردن کتاب یا روزنامه و سایرهای

دیگر مطالعه میکنند، این عمل هم اشتباه و متضمن زیانهای فوق است، در وقت غذا فقط باید فکر غذا خوردن بود، موقع شناس باشید.

وقت کار، کار، وقت غذا، غذا، وقت خواب، خواب، وقت درس، درس، وقت تفریح، تفریح، وقت.....

نیم ساعت پس از غذا کاملاً "آسوده" باشید و بهیچوجه دست به مطالعه و حل مسائل نزنید.

غذای داغ نخورید و چای داغ ننوشید زیرا بزاق دهان و دندان و معده شما را زیان میرساند و آنها را قلیح میکند و از کار طبیعی باز میدارد از همه زبانبخش تر اینکه فکر شما را ضعیف میکند. همبطور آب بسیار سرد ننوشید، زیرا آنهم مانند غذا و چای گرم همان تاثیر را در شما دارد در بین غذا آب نخورید ولی بعد از غذا ضرری ندارد، قبل از غذا بهتر است، قدری خوراکیهای رقیق مانند آش و سوپ بخورید تا معده شما برای خوردن غذا های بعدی آماده شود.

بلافاصله پس از ورزش صبحانه نخورید، بین ورزش صبح ناشتایی باید لااقل ۲ دقیقه استراحت کنید.

صبحانه یحای اینکه همیشه چای بنوشید بهتر است میوه میل نمائید، در ناسنان میوه تر مانند سیب، گلابی و در زمستان میوه خشک مانند گردو، بادام، پسته، حرما و غیره بخورید. دکتر ویکتوریونه فرانسوی میگوید: "میوه را با پوست و هسته بخورید برای نجات از یبوست و نمکوار کردن معده و روده بسیار موثر است، زیرا پوست و هسته میوه جات که دارای ملولز است با دیواره روده تماس پیدا کرده و روده را تحریک به تخلیه میکند".

ظهر غذای کامل هرچه دوست دارید بخورید، شب اگر زود می خوابید، غذا کم بخورید و در غیر این صورت یک یا دو ساعت بعد از شام بنشینید، بیشتر شبها سعی کنید گوشت کمتر مصرف نمائید، اصولاً شب بهتر است گوشت نخورید و سایر مواقع مواظب باشید گوشت نیم پخته نخورید، زیرا گوشت نیم پخته در معده و روده تولید کرم کدو و غیره می نماید، در موقع غذا خوردن

خوشحال و خندان باشید، خنده اشتباهی شما را زیاد نموده و به هضم غذای شما کمک می نماید. در بین غذا ساق، خردل، فلفل و نظیر اینها که تحریک کننده معده است، نخورید، خوردن پیاز با غذا مضراتی دارد که درد معده یکی از آنهاست.

غذای شهر و شب هرچه ساده تر باشد بهتر است، سعی نداشته باشید که معده را از چندین غذای رنگارنگ پر کنید بد نیست در آن هنگامیکه غذاهای گوناگون در سفره چیده شده این شعر را هم بخاطر بیاورید:

جو بینی خورشهای خوش، گرد خویشی سبدمش تلخی دارد ز پیش از خوردن شکلات و شیرینی های کثیف خودداری کنید. سعی نمائید که غذای عصرانه نخورید، این کار اصولاً برای اشخاص معمولی غلط است، ولی اگر زیاد ورزش می کنید، خوردن کمی غذای عصرانه مانعی ندارد، زیرا ورزشکاران بیش از اشخاص معمولی احتیاج به غذا دارند. توجه داشته باشید که فاصله غذای صبح تا ظهر و ظهر تا شب برای اشخاص معمولی باید ۵ ساعت باشد و اگر در فاصله کمتر از ۵ ساعت غذای دیگری وارد معده شود معمولاً ترش میکند، زیرا غذا در معده در فاصله ۴/۵ تا ۵ ساعت آبدکی و روان شده میخواهد به روده برود، در این موقع غذای دیگری وارد معده میشود و این غذای تازه وارد در معده مانده و می گندد و خوب جذب نمیشود، بد بو بودن دهان، سردرد و غمگین بودن نتایج حاصله از آنست.

غذای شب را زود بخورید، تا میتوانید پس از خوردن غذا ۲ تا ۳ ساعت بیدار باشید.

شما اگر از ظهر تا شب گرسه بمانید یقین داشته باشید که لاغرو ضعیف نمیشود، بلکه فقط احساس گرمگی میکنید، ولی قویتر میشوید برعکس دم به دم پر کردن و انباشتن معده، شکم شما را بزرگ ولی پاها و بازو های شما را لاغر و چهره شما را زرد میکند.

در هفته یک روز روزه بگیرید، بدین طریق که صبح پس از صرف صبحانه با شام سه غذا نخورید، ولی اگر در روز آب خورید، مانعی ندارد، زیرا

منظور از روزه گرفتن بنست که بگذارید در هفته یکروز معده، شما استراحت کند. هرکس در شبانه روز ۸ ساعت می‌خوابد یعنی استراحت میکند، ماشینها را در هر ۱۵ روز و یا در هر یک ماه یک مرتبه شستو می‌دهند و روغن کاری می‌نمایند و همه جای آنها بررسی می‌کنند، روغن و بنزین کشیف و مانده در دستگاههای آنها دور ریخته و از نو روغن تمیز در آن میریزند، ولی ما با معده خود چه می‌کنیم؟ آیا در هر حال هم می‌گذاریم یکی چند روز استراحت کند؟ ما در شبانه روز بلکه در تمام سال فرصت جنبیدن به معده نمی‌دهیم و شبانه روز معده خود را بکار و اسی داریم صبح آنها از غذا پر می‌کنیم، غذای صبح که وارد معده شده، ۵ ساعت وقت لازم دارد تا آنها هضم کند و بعد استراحت نماید، ولی ما ظهر دوباره معده را پر می‌کنیم، در صورتیکه هنوز مقداری از غذای صبح در آن باقی است و همینطور تا شب چیزهای دیگری به اسم عصرانه و قاقالی‌لی پشت سر هم به معده می‌فرستیم و در وقت شام هم تا جائیکه محل دارد آنرا می‌تباریم از همه بدتر اینکه بدون تیم ساعت بیدار ماندن بلافاصله پس از شام می‌خوابیم و صبح با زبان باردار و چهره زرد و با سردرد از خواب برمی‌خیزیم و میلی هم به خوردن صبحانه نداریم و از خود سؤال می‌کنیم: "من نمیدانم چرا صبحها چیزی نمی‌توانم بخورم".

اگر میخواهید از بی‌وست، سردرد، گیجی، سستی و بی‌عالی و درد معده رها شوید، اگر میخواهید فکرتان خوب کار کند و همیشه دارای چهره‌ای گشاده خندان و خوشحال باشید، اگر میخواهید صبح که بر می‌خیزید اشتها برای خوردن صبحانه داشته باشید، این سه نکته شما را به مقصود میرساند.

۱- پس از غذای ظهر تا شام چیزی نخورید.

۲- شام را زود بخورید تا بتوانید ۲ ساعت پس از صرف غذا بیدار باشید.

۳- شب غذای سبک و کم بخورید، اراده داشته باشید غذا را خوب

مجوید و قبل از میر شدن دست از غذا بدارید.

نکات دیگری که باید بدانید:

گرد و غبار و میکربهای هوا از صبح تا ظهر و از ظهر تا شب بر روی دستهای شما می‌نشیند و از طرفی دستهای شما رورانه با صدها چیز تماس پیدا میکند. بنابراین دستهای شما در موقع غذا خوردن کثیف است، پس آنها را که میدانند و عمل میکنند ما هم با آنها حرفی نداریم، ولی آنها را که نمیدانند، متوجه باشند که قبل از غذای صبح و ظهر و شب باید حتماً دستهای خود را بشویند، تا از لاغری و ضعف و مرض و آمادگی برای ناخوشی نجات یابند. ناخنهای خود را همیشه کوتاه کنید، نا چرک و کثافت لای آنها را بپرکنند و میکرب و موجودات دیگر در آنها لانه نگذارند، آنها را که ناخنهای بلند دارند سعی کنند، همیشه ناخنهای خود را تمیز نگاهدارند.

پس از غذا دندانهای خود را تمیز بشوئید و سپس با انگشت سبابه و نا هست لثه دندانهای خود را مالش دهید و اگر بتوانید، بهتر اینست که دستمال تمیزی را به انگشت بپیچید و بوسله آن لثه دندانهای خود را مالش دهید تا گوشت آن محکم شود. اغلب دانش آموزان میدانند که دندانهایشان باید حتماً پس از غذا شسته شود و مواک و خمیر دندان هم آماده دارند ولی متأسفانه در شستن دندانهای خود سستی میکنند، با همه این حرفها سعی کنید پس از شام شب حتماً دندانهای خود را بشوئید، زیرا شما ۸ ساعت در شب می‌خوابید و در این ۸ ساعت دهانتان بسته است، بنا بر این غذایی که در لایلهای دندانها و اطراف دهانتان باقی می‌ماند، تا صبح فاسد می‌شود و فعل و انفعالات شیمیائی دیگر می‌یابد، در نتیجه بر روی مینای دندان اثر کرده و مینای دندان را از بین میبرد و چون مینای دندان از بین رفت، میکربها داخل دندان شده و با اصطلاح دندان‌ها پس از مدتی کرم خوردگی پیدا میکند و کم‌کم درد دندان شروع میشود و چنین شخصی که دندانش فاسد شده، هر روز صبح که از خواب برمی‌خیزد احساس سردرد میکند، دهان و زبانش باردار است هر روز مبتلا به درد معده بوده و چهره اش زرد میشود و اندامش لاغر

میگردد.

همه این مرض ها برای چیست؟ چرا یک دندان کرم خورده اینهمه مزاحمت و درد سر فراهم می آورد؟ اجازه دهید هم اکنون برای شما بگویم:

پیدایش این همه ناخوشیها برای اینست که از داخل دندان کرم خورده مایه زرد رنگ و مسموم کننده ای به خارج تراوش میکند و این مایه زرد رنگ با آب دهان و لقمه غذا مخلوط شده و به معده میرود و رفته رفته معده، شما را غلج نموده و از کار باز میدارد و آنوقت است که شکم درد و سردرد و لاغری و رردی و پیربشانی حواس و فکر یکی بعد از دیگری پیدا شده و به سراغ شما می آید و کم کم دستگاههای دیگر ماشین بدن از کار باز میمانند.

بلی! همین دندان کرم خورده است که زندگی شما را تیره و تار میکند. اغلب از مردم دیده شده اند که همیشه و پایدت مدیدی مبتلا به سردرد بوده و از علت آن بیخبر بوده اند، علت اساسی سر درد آنها فقط خوب کار نکردن و غلج بودن معده و بیبوست آنست.

دکتر ویکتور یوشه در کتاب راه خوشبختی می نویسد: "روزی جوانی را بعلت داشتن غده، هزی پیش من فرستادند، درد سر این جوان بقدری طاقت مر را بود، که فوراً به من پیشنهاد کرد که سر او را بشکافم و غده را از سر او بیرون بیاورم، ولی من دستور دادم تا از معده اش عکسبرداری کردند معلوم شد که وی دچار بیبوست قویون راست است و پس از آنکه عمل جراحی در روده او کردم درد سرش درمان یافت".

غذای مرتب، پاکیزه، کم و درست بخورید و دندانهای خود را پاکیزه نگهدارید، تا معده شما از کار باز نماند، در هر هفته یک یا دو مرتبه نان خشک خوردن لته دندانهای شما را محکم و سفت میکند و معده شما را نیروئی جدید می بخشد.

اگر بس وقت خفین از خواب میبیدید و یا خوابهای ترسناک می بینید بدانید که در معده شما غذای تغیل الهضم وجود دارد، در هر حال علت آن را باید در معده جستجو کرد، زیاد خورده اید، غذا را خوب نجویده اید،

زود خوابیده اید و معده شما ناتوانست، اینست علت پریدن شما از خواب و دیدن خوابهای ترسناک و صدها بیماری دیگر.

اگر صبح برخاستید و زبان خود را زرد و یاردار یافتید، نشانه کار نکردن معده و روده شماست.

پس شما ای دانش آموز گرامی که هنوز در آغاز جوانی هستید و ای جوانان دیگری که در آموزشگاههای گیانه مشغول درس خواندن می باشید، شما موظفید که معده و روده و دهان و دندان و بطور کلی چهار عاضه خود را تحت کنترل دقیق قرار دهید و در آنها توجه کنید و بدانید که سعادت و نبوغ شما در نتیجه خوب کار نکردن معده شماست، در کتابی که راجع به ناپلئون بناپارت مطالعه می کردم، در یک صفحه کتاب صحبت از معده ناپلئون به مان آمده بود و آن اینکه "ناپلئون بناپارت معده ای بی عیب و نیرومند داشت، به خوبی هر نوع غذایی را هضم میکرد" همین ناپلئون که بزرگترین فاتح اروپا محسوب میشود، در جنگ والترو شکست خورد و علتش این بود که شب در موقع طرح نقشه جنگ مبتلا بدرد معده بوده است.

علت پیری:

شما اگر علل و موجبات پیر شدن را بدانید میتوانید خود را همیشه جوان نگاهدارید و میتوانید سانبها بیش از آنچه فکر میکنید زنده بمانید و زندگی کنید.

پس حالا مثل اینکه خیلی دلشان میخواهد که علت پیری را بدانید عجله نکنید! مچنیکف بزرگترین دکتر روسی هاگرد یاستور که علت آنرا سابقاً "کشف کرده برای شما می گوید: "علت پیری مسمومیت مزمنی است که هر انسان سالم و نیرومند هم نادانسته بدان مبتلاست".

این سم خفیف از کجا پیدا میشود، که انسان همیشه آرام آرام مسموم شده، پیر میشود و از بین میرود؟ در حلقه های واپسین روده بزرگ همیشه طیاردها میگردد ذره بینی زندگی میکنند، آب و هوا و زمینه اسهای روده

بزرگ طوری است، که مستعد پروراندن این قبیل میکربها می باشد این میکربها موقعیکه غذا در معده حل شده و فضولات آن به روده بزرگ میروند شروع میکنند بواسطه بواس در روده بزرگ بالا آمدن و آنقدر این میکربها بالا می آیند، تا به قولون صاعد برسند و چون محتوی قولون صاعد بشکل مایع است، میکربها شروع به فعالیت میکنند و زهرهائی تراوش کرده و در غذای هضم شده قولون صاعد حل میشود و در نتیجه این زهرها به خون راه می یابد و رفته رفته انسان را بیمار میکند.

برای از بین بردن این میکربها چه باید کرد؟ این میکربها هیچگاه از سین نمیروند، ولی ما نباید بگذاریم آنها از انتهای روده بزرگ بالا بیایند، این میکربها با موقعیکه در روده بزرگ هستند، نمی توانند زهر ترشح کنند، در فصولاتی که در روده بزرگ می باشد خشک و فشرده است.

این میکربها موقعی زهر خود را ترشح میکنند که کاملاً "بالا بیایند و به قولون صاعد برسند، محتوی قولون صاعد در آنجا رقیق است، بنا براین میکربها فعالیت خود را شروع کرده و ماده زهرآگین خودشان را تراوش میکنند، حالا چه باید کرد؟ پس برای اینکه شما جوان بدانید یعنی نگذارید که این میکربها از انتهای روده بزرگ بالا بیایند، باید زود بزود به محلا بروید و فضولات روده بزرگ را تخلیه کنید، تا این میکربها هم با فضولات غذا بیرون بریزند، شما خود را عادت دهید که در روز سه مرتبه و یا لااقل دو مرتبه برای تخلیه معده و روده خود به مستراح بروید، بهترین موقع برای تخلیه روده و معده لحظه ای پس از غذاست، زیرا پس از خوردن غذا تحریکات و تحسین حوشهائی در معده و روده کوچک و بزرگ پیدا میشود که شما را مایل به رفتن مستراح میکند، شما باید خود را عادت دهید که همیشه سر ساعت بلکه دقیقه همین معده خود را تخلیه کنید، یعنی معده و روده خود را طوری تربیت نمائید با همانطور که هنگام گرمی شما، معده نیازمندی خود را به غذا اعلام میدارد، همانطور هم موقع تخلیه را شما اعلان کند، شما "ترجمه داشته باشید هر وقت

دیگر که میل به رفتن مستراح پیدا کردید، فوراً باید برای تخلیه بروید، بعضی از دانش آموزان، در موقع صافاب ورزشی قبلاً "مده" خود را تخلیه نمی کنند و آنوقت در وسط بازی احباراً "بخود فشار می آورند، این عمل بسیار غلط است و بزرگترین خطرهای یبوست را دارد.

تخلیه معده بمراتب واجب تر از پر کردن آنست، ولی این دستور را اغلب ما میدانیم و اگر هم میدانیم رعایت نمی کنیم. بنا بر این شما می بینید که یکی از بزرگترین و خطرناکترین مریضی ها مبتلا شدن به یبوست است، زیرا میکربها در این موقع بالا میروند و زهر خود را تراوش میکنند، اگر یک روز از صبح تا شب "مده" شما کار نکرد باید فوراً در صدد دفع یبوست خود بپردازید و به دکتر مراجعه کنید و اگر در روز یک مرتبه هم به محلا بروید بدانید که مبتلا به یبوست هستید و باید در صدد علاج آن بپردازید.

برای جلوگیری از یبوست و تخلیه روده بزرگ چه باید کرد؟

در بین غذا همیشه ماست بخورید، نفس عمیق کشیدن را یاد بگیرید، ورزش مخصوص کمر و شکم را که قبلاً دستور داده شد انجام دهید.

۱- خوردن ماست در تخلیه و تصفیه روده بزرگ بسیار مؤثر است، هر کس که میخواهد جوان بماند و عمر طولانی نماید باید همیشه در سر سفره اش ماست یا دوغ وجود داشته باشد، زیرا ماست روده بزرگ را بخوبی پاک و تمیز میکند و نمی گذارد میکربها بالا بیایند، برای همین است که از قدیم هم گفته اند خوردن ماست به طول عمر می افزاید.

۲- نفس عمیق کشیدن را یاد بگیرید. عادت کنید که همیشه نفس عمیق بکشید، من شخصا از کشیدن نفس عمیق مجزیه های عجیبی دیده ام، مدت ها بود در کودکی وقتی تند راه میرفتم و یا می دویدم پهلویم درد میگرفت و برای از بین رفتن این درد نا بهنگام نمی دانستم چه بکنم؟ تا اینکه بعد ها نفس عمیق کشیدن را یاد گرفتم، پس از آن هر وقت می دویدم یا تند راه میرفتم همینکه پهلویم درد می گرفت و خسته میشدم چند نفس عمیق میکشیدم و فوراً

خوب می‌نمدم، و حالا هم هر وقت ممکن می‌شوم و یا هر وقت عصبانیت یا حالت دیگری به من دست می‌دهد، و یا شبها هر وقت خواب چشمانم را می‌بگردد یکی دو نفس عمیق می‌کشم.

همین اکیزن هوا است، که مایه اصلی زندگی می‌باشد، دکتر فرانسیس می‌گوید: "اکیزن بهترین دارو است آیا میدانید، که اشخاص مریض چرا بدان اهمیت نمی‌دهند؟ برای اینکه قیمتی ندارد و به فروش نمی‌رسد".

تنفس عمیق بکشید، ششهای خود را نیرومند کنید تا سعادتمند شوید، زیرا وقتی اکیزن کافی مصرف نمودید، غذا بخوبی در بافتها به مصرف می‌رسد، پیوست دفع می‌شود، مغز از حال رکود درآمده و به فعالیت می‌گراید. کم‌کم صورت شما از حالت زردی و لاغرانی خارج می‌شود و گلگون می‌گردد، مصرف اکیزن تمیز و زیاد است که خون را پاک کرده و در نتیجه پاک شدن خون جوش‌ها و چروک‌های صورت شما از بین می‌رود، برای کشیدن نفس عمیق هر روز صبح در موقع ورزش یا هنگام راه رفتن و مواقع سیگاری مدین طریق نفس بکشید، نخست آرام آرام ریتین خود را تا جائیکه کنجایش دارد از هوا پر کنید و لحظه ای هوا را در ششها نگهدارید و سپس آرام آرام هوا را تخلیه کنید و بگذارید بهیچوجه هوا در ته ششهای شما باقی نماند، هرچه هوا فرو برده اید همه را خارج کنید و دوباره عمل را از نو تکرار نمایید.

همانطور که مغز و بازو و عضلات خود را پرورش می‌دهید، همانگونه باید ششهای خود را پرورش دهید. یاد کردن توپ والیبال و بافونبال برای پرورش ریتین بسیار مؤثر است.

برای اینکه هوشی سرشار یابید، باید مغز شما از خونی پاک تغذیه کند و برای اسکه خونی پاک به مغز شما برسد باید نفس عمیق بکشید و اکیزن زیاد به خون رسانید تا آنرا صاف و روشن کند.

۳- ورزش مخصوص کمر و شکم را که قبلاً "دستور داده شد" انجام دهید. برای اینکه عضلات شکم و اندامهای آن نیرومند شود هر روز پنج ورزش را که برای باریک شدن کمر و کوچک شدن شکم دستور دادم انجام

دهید. این ورزش در دفع پیوست و حوان ماندن شما بسیار مؤثر است. خوردن میوه از قبیل سیب و گلابی و انگور و غیره در تحریک و تخلیه روده مؤثر است. در صورتیکه این قبل میوه اولاً پخته نباشند، در ثانی با پیوست و هسته خوب جویده و خورده شود، زیرا پیوست و هسته این قبیل میوه‌ها دارای علولز می‌باشد، که با دیواره روده شما تماس پیدا کرده و آنرا تحریک و وادار به تخلیه می‌کنند. ولی باید دقت کنید که این قبل میوه‌ها به خوبی پاک و شسته شود.

نان های پیوست دار، نان های رومانی که سیاه و برار پیوست است، به مراتب بهتر از نانهای سفید می‌باشد. نان سفید، تخم مرغ، گوشت، شیرینی و نظیر اینها روده را از کار می‌اندازد، زیرا این قبیل غذاها تماماً هضم می‌شود و هیچ از خود فضولاتی بجای نمی‌گذارند تا با دیواره روده تماس پیدا کرده و آنرا تحریک کند و در نتیجه معده و روده را وادار به تخلیه نماید. میوه و تره بار پخته در رشد و نمو بدن بی‌تاثیر است، زیرا میوه پخته شده میوه مرده است، تمام ساخت های زنده میوه‌ها پس از پخته شدن از بین می‌روند. برای مثال همین گوچه فرنگی را در نظر بگیرید، گوچه فرنگی پخته شده در بدن چندان تأثیری ندارد در صورتیکه گوچه فرنگی خام بسیار مفید است. گمان نمی‌کنم با اجرای این دستورات شما هیچگاه مبتلا به پیوست نشوید.

به دکتر مراجعه کنید مسهل بخوید و روزه بگیرید تا معده شما پاک شود، در مدارس امروز ما، دانش آموزان را فقط و فقط به درس خواندن تشویق و تحریک می‌کنند، در برنامه دانش آموزان همه چیز هست، بغیر از ورزش مرتب و کافی و اگر هم اسمی از ورزش در آخر برنامه برده شود نامی از دبیر آن در بین نیست، نمیدانم این اشیاء از کجا پیدا شده که ورزش را باید در آخر برنامه بگذارند و با دهنده حقارت هم به آن نگاه کنند.

مربیان تعلیم و تربیت باید بدانند برای اینکه از دانش آموزان پشتکار، فعالیت، ذکاوت، زرنگی، هوشیاری و حافظه نیرومند بخواهند، باید تمام آنها را در خلال ورزش و بازی و گردش مجبور کنند، یکی از دانشمندان

تعلیم و تربیت میگوید: "دانش آموز کردن و سهوش وجود ندارد و اگر هم وجود داشته باشد در نتیجه علمین بد میآیند و اگر معلم اینان هم خوب باشد یقیناً دانش آموز مریض است، باید نخست او را معالجه کرد".

ولی متأسفانه فعلاً در کشور ما باستانهای چند تن، نه آموزندگان و نه مربیان خوب وجود دارد و نه دانش آموزان سالم، اگر دانش آموزان تحت معاینه دقیق قرار گیرند دیده خواهد شد که اغلب بلکه تمام آنها مریض هستند، بیشتر دانش آموزان مبتلا به چشم درد، گوش درد، دندان درد، در معده و امراض دیگر میباشند.

دانش آموزان، پسران، دختران! شما به امید اصلاح برنامه وزارت فرهنگ، به امید روز بهتر نمانید، بخرید و با دقت به اطراف خود نگاه کنید، در صدد تربیت روح و جسم و فکر خود برآئید، نه مادران و نه پدران شما میتوانند شما را تربیت کنند و نه مربیان و دبیران و نه کسی دیگری دلش بحال شما نیوزد، اگر پدران و مادران شما هم دلشان بحال شما نبوزد دکتر یا روانشناس نیستند که تمام روحیات و حرکات و رفتار شما را تشخیص دهند، فقط هرگاه که مریض شدید و در بستر خوابیدید، آنگاه تازه به فکر این می افتند که شما را بیش دکتر بمرند پدران و مادران فقط به ظاهر شما توجه دارند، در فکر تفویت و بیروم شدن روح و جسم و فکر شما نیستند، نه اینکه به فکر شما نیستند بلکه دشواری ها و گرفتاریهای زندگی بحال اینکه به خودشان هم فکر کنند با آنها نمیدهد، والدین شما فقط می بینند که شما راه میروید، صحبت میکنید به مدرسه میروید و باز میگردید، با بر این گمان می کنند که شما سالم هستید، هیچگاه متوجه بیوست مزمن، سردرد، درد معده و مریضی های خفیف دیگر شما نیستند، اگر هم باشند چه میتوانند بکنند؟ این شما هستید که باید خود را سالم و پاکیزه نگهدارید، جسم و روح و فکرتان را برای آینده تربیت کنید، مخصوصاً دختران باید مانند پسران مرتب ورزش کنند، خوب نفس بکشند و خوب غذا بخورند و بقدر کافی بخوابند، در خانه بیشتر فعالیت کنند در مدرسه خوب بازی، دویدن و بازیهای دیگر را بشه خورد سازند، اگر

مکن است در هفته یکروز برای صحرا نوردی و پیاده روی از شهر خارج شوند، همینکه از حیاط دبیرستان قدم به داخل کلاس گذاشتید متین و ساکت و مودب باشید و به درسهای دبیران با دقت گوش فرا دهید، ولی درزنگهای تفریح بدوید، فریاد بزنید، بخندید و بازی کنید.

موقعیکه در کلاس نشستید اید، تمرین خویشتن داری کنید و بدین وسیله اراده خود را تقویت نمائید، به خود تلقین کنید و بگوئید: "من باید در کلاس ساکت و آرام باشم و درس این ساعت را بخوبی یاد بگیرم ولی در ساعت تفریح بدوم و شاد باشم، فریاد بزنم، بخندم".

اگر این دستور مغید را بکار بندید، اولاً دبیران را به خود علاقمند خواهید کرد که از جان و دل برای شما کوشش کنند زیرا: مستمع صاحب سخن را بر سر کار آورد، یعنی هرچه شما علاقه به یاد گرفتن دروس تان دهید و در کلاس مودب و ساکت باشید، بهمان اندازه دبیر نسبت به شما علاقمند و صمیمی شده و در راه پیشرفت شما از هیچگونه کوششی مضایقه نخواهد کرد.

ثانیاً رفته رفته مغز شما عادت میکند که همیشه در کلاس درسها را خوب فرا گیرید و آنوقت از رحمت مطالعه آسوده خواهید شد.

ثالثاً با بکار بردن این دستور خود را برای آینده، خویشتن دار تربیت کرده اید و اراده خود را نیرو داده اید و چنین شخصی میتواند همیشه بر خواصش های نفسانی خود تسلط داشته و زمام اراده خود را بدست بگیرد.

نخست خود را اداره کنید تا بتوانید در آینده بر مردم حکومت نمائید.

فصل هفتم

درباره خواب چه می‌دانید؟

آیا میدانید که شما بخواب بیش از غذا نیاز دارید؟

مچینکف این موضوع را بایک آزمایش ساده ثابت کرده است. توله بگی را سه روز گرسنه نگهداشت توله بگ نمرود، سپس همان توله بگ را سه روز بدون خواب نگهداشت. بگ از شدت بیخوابی تلف شد.

رنج بیخوابی به مراد، بیش از گرمی است. شما اگر بگروز طهر غذا نخورید خواهید دید که بخوبی تا عصر می‌توانید گرمی را تحمل کنید و پس از مدتی هم ممکن است اصلاً به فکر گرمی نباشید، ولی اگر یک ساعت از وقت خوابتان بگذراد چه میشود؟ چشمهای شما شروع به سوزش میکند و پس از مدتی ممکن است تب هم عارضتان بشود و اگر چند ساعتی برپا نایستید و خوابید، بخوبی قریب بیخوابی را با گرمی خواهید فهمید.

خواب نوشین و نامداد رحیل باز دارد پیاده را ز —

خواب چون دایه‌ای مهربان و فرشته‌ای آسمانی شما را در آغوش میکند، آنگاه که بدنتان از کار روزانه خسته و کوفته شده، در آن هنگام که مشکلات درس امتحان در سیمه‌های شب شما را فرسوده کرده، هر وقت که غصه‌ها و رنج‌ها و آفتگی‌ها دامنگیر شما میشوند، بالاخره آنگاه که پریخانی‌های حیات به سراغی می‌آید و از حل مسائل ریاضی و زندگی خسته و درمانده می‌شوند،

پناهگاهی جز خواب ندارید، خواب چون مادری مهربان شما را در آغوش بر مهر خویش به سینه می‌فشارد و لحظه‌ای شما را از این دنیای خلوغ و پرهیاهو بکناری میرد. وقتی از خواب بیدار میشوید درست هنگامی است که فرسودگی‌ها و خستگی‌های شما رفع شده و نیروی از دست داده را دوباره بچنگ آورده‌اید، اعضا بدن وقتی رشد میکند، بزرگ میشود که پس از کار و خستگی استراحت کند. انسان در خواب است که رشد می‌نماید و یا فربه میشود، آزمایش نشان داده که موهای بدن، سر و صورت در خواب رشد میکند، ولی همین خواب است که انسان را پیر میکند. آیا حقیقت دارد؟ منظور اینست که اعضاء بدن در هنگام خواب به رشد خود ادامه میدهد و بزرگ میشود و موهای سر و صورت درمی‌آید و کم‌کم سفید میشود، هر کس در شبانه روز لااقل به ۸ ساعت خواب احتیاج دارد، ولی اندازه خواب اصولاً نسبی است، بعضی ۸ ساعت خواب اندازه حقیقی و دقیقی برای همه نیست، زیرا مزاج‌ها مختلف است. بعضی از مردم هستند که از ۸ ساعت بیشتر و بعضی از ۸ ساعت کمتر نیازمند خواب هستند.

بعضی از دانش‌آموزان هستند که در ایام حال درسهای خود را حاضر میکنند و شبهای نزدیک امتحان بیدار میمانند و از خواب خود می‌کاهند تا به وقت درستان افزوده و درسهایشان را حاضر کنند، این کار غلطی است، زیرا کسیکه از اندازه خواب معین شبانه روزی خود می‌کاهد، اولاً به صحت و سلامت حال و آینده خود صدمه بزرگ میزند و از طرفی هرچه از استراحت و خواب خود کم کند مدت یاد گرفتن درسها طولانی‌تر میشود زیرا مغز شما خسته و فرسوده است و نیازمند آسایش می‌باشد، بنا بر این نمیتواند مطالب را بخوبی بگیرد و در خود نگهدارد، مثلاً اگر شب قبل کم خوابیده باشید فردای آن روز برای حاضر کردن یک صفحه کتاب ۵ مرتبه باید آرا بخوابید، نیروی بدن خود را هم گاسته‌اید و با چهره‌ای لاغر، زرد و فرسوده بنظر میرسید، در صورتیکه اگر با اندازه کافی خوابیده باشید، ممکن است با دو مرتبه خواندن، آن صفحه از کتاب را یاد بگیرید و هیچ لطمه جسمی و روحی هم به شما نخورده

و علامت آینده شما هم محفوظ است، پس هرچه از ساعات خواب خود کم کنید و به مدت درس خواندن بیفزائید بهمان اندازه درسهای خود را دیرتر یاد میگیرید.

کارهایی که قبل از خواب باید انجام داد:

دو ساعت پس از غذا بیدار باشید، قبل از خواب دندانهای خود را تمیز بشوئید، تا غذا در لای دندانها مانده و فاسد نشود. از همین امروز یک عدد چشم شو و مقداری اسیدبوریک از داروخانه بخرید و چشمانتان را قبل از رفتن به رختخواب بوسیله آن بشوئید و اگر اسیدبوریک هم نخواستید تهیه کنید با آب پاک و تمیز چشمانتان را بشوئید و دهید. چشم عضوی حساس و یکی از مهمترین درجه های مغز است که تمام مطالب دیدنی را بدون چون و چرا به مغز میپارد، اغلب دانش آموزان بیهوش و کودن آنهایی هستند که چشمانشان خراب است، هر قدر چشمای شما تمیز و قوی و بی عیب باشد، بهمان اندازه مغز شما بهتر کار خواهد کرد و در یاد گرفتن مطالب نیرومند تر خواهد بود.

در روی پلکها و مژه های شما، از صبح تا غام میلیونها ذرات گرد و غبار و میکرب می نشیند، شما بدون اینکه کوچکترین توجهی داشته باشید، چشما را رو بهم میگذارید و میخوابید، گمان نمیگم شما با خواندن این مقدمه از امتحان بعد در شستن چشمانتان قبل از خواب سستی کنید.

خود را عادت دهید، پس از شام و قبل از رفتن به رختخواب معده خود را تخلیه کنید. پنجره های اتاق را باز نمائید، حتی در زمستان در هوای سخت و سرد نیز یکی از پنجره ها را باز گذارید، در اتاق خواب دود نباید کشید، هوای اتاق باید کاملاً پاک باشد تا در خواب بتوانید هوای تمیز استنشاق کنید. راحت بخوابید و از خواب لذت و سود کافی ببرید.

در رختخواب چگونه باید خوابید؟

همانطور که شما فایده هستید استراحت کنید، قلب شما هم باید استراحت کند و این شما هستید که باید طوری بخوابید تا قدری از زحمت و فعالیت قلب خود در تمام شب کم کنید، برای اینکار باید زیر سرتان کوتاه باشد به طوری که سر و قلب شما در یک خط مستقیم قرار گیرد، تا قلب مجبور نباشد که با فشار، خون را به رگهای سر شما برساند، بنا بر این اگر یک تکیای بزرگ یا چند تکیا زیر سر بگذارید قلب خود را در سراسر شب به زحمت و فعالیت وداشته اید، اگر عادت کرده اید که زیر سرتان بلند باشد سعی کنید آرام آرام زیر سر خود را کوتاه کنید، نه اینکه یک مرتبه زیر سر خود را کوتاه نمائید و برعکس خود را به زحمت بیندارید.

مستقیم و متعادل بسمت راست بخوابید و زانوهای خود را خم نکنید تا قلب بتواند خون را مستقیم و بلا مانع با نوک انگشتان پا برساند، خود را عادت دهید که قبل از ساعت ۱۲ و در سر ساعت معین بخوابید و نیز صبح در سر ساعت معین برخیزید، در رختخواب بیدار نمائید، زیرا بیدار ماندن در بستر خواب از نیروی بدن کم میکند بمحض داخل شدن در رختخواب سعی کنید فوراً "بحواب روید و صبح بمحض بیدار شدن برخیزید".

چه کنیم که در رختخواب زودتر بخواب رویم؟

اگر در رختخواب زود بخواب نسیروید بهتر است قبل از خوابیدن چند حرکت ورزشی بکنید و چند نفس عمیق بکشید و بعد به رختخواب بروید و به خود تلقین کنید: "من خواب هستم، من خواب هستم"، و هیچگونه خیالاتی بمن روی نخواهد آورد" و اگر باز هم نتوانستید از چنگال خیالات و افکار گوناگون رهائی باید خیال مخصوصی را بخود اختصاص دهید، مثلاً: "در نظر بیاورید که از مجرای تاریکی به استخر وسیع آب میریزد، آنقدر به استخر نگاه کنید تا پر شود، یعنی داشته باشید که قبل از پر شدن استخر شما به خواب خواهید رفت. اگر به بیخوابی سخت دچار هستید، باید سعی کنید که

خون بیشتری متوجه دماغتان شود برای اینکه بعضیها در رختخواب آنقدر مطالعه میکنند تا بخواب روند، زیرا در موقع مطالعه و یا حل مسائل خون متوجه مغز شده و شخص را خواب میریاید، برای همین است بعضی از دانش آموزان در شب و یا بعد از ظهرها نامدامیکه شروع به درس خواندن نکرده اند خوابشان نمی برد ولی همیشه بعد از ظهر یا در شب شروع بکار میکنند خواب چشمهایشان را فرو می بندد.

بهترین راه برای جلوگیری از بیهوایی سخت اینستکه بوسیله آب دزدک نصف لیوان آب سرد پهلوی رختخواب خود بگذارید و پس از چند دقیقه که به رختخواب رفته و گرم شدید آن آب را تنقیه کنید در این موقع معده شما خنک شده و خون بیشتری متوجه مغز میشود و سپس بسمت راست بغلطید و آماده خواب شوید و یا بجای تنقیه آب با آب دزدک که میتوانید دستمالی مرطوب کرده روی شکم بگذارید.

خلاصه مطالب فصل هفتم:

- ۱- شما در خواب رنند میکنید و نیز به خواب بیش از غذا نیاز دارید.
- ۲- هرچه از ساعات خواب خود نگاهید و به مدت مطالعه بیهوش شوید، بهمان اندازه از نیروی حافظه خود در فراگیری گاسته اید.
- ۳- شام را زود بخورید تا لااقل یک تا دو ساعت پس از صرف غذا بیدار باشید.
- ۴- قبل از خواب، معده خود را تخلیه کنید، چشمهای خود را بشوئید و پنجره های اتاق را باز کنید.
- ۵- مستقیم و رو به پهلوی راست بخوابید و نیز زیر سرتان نباید بلند باشد.
- ۶- در رختخواب بیدار نمانید، شب زود به خواب روید و صبح بعضی بیدار شدن از بستر خواب برخیزید.

فصل هشتم

اشتباهات آغاز جوانی

شماراست میگوئید، در این کتاب همه گونه دستور داده شد و هر موضوعی مطرح گردید و همه چیز گفته شد مگر یک چیز بسیار مهم، غریزه جنسی. زیرا بزرگترین اشکال ما جوانان، درباره امور جنسی است.

بنا بر این تکلیف ما چیست؟ و ما در برابر این غریزه طبیعی چه باید بکنیم؟ حل این مسئله بفرنج جنسی را از که باید بیرسیم پدران و مادران از همه کس بما نزدیکترند، ولی در این باره نسبت ما غریبه هستند آموزگاران و دبیران، پدران روحانی ما هستند، ولی چیزی درباره امور جنسی نمائمیگویند بهیچوجه ما را راهنمایی نمیکند.

نمیدانم شاید خودآنان هم در این مسئله بفرنج گیر کرده اند و نمیدانند چگونه باید پرده از روی این راز بزرگ بردارند و چگونه ما را در این طرق راهنمایی کنند.

دانش آموزان عزیز! آنچه نماد در زندگی جوانان و نوجوانان امروزی محفی بماند، آنچه را که بیش از همه دانش اموزان جوان بدان نیازمند هستند، در درجه نخست جناساتی خودشان است. جای بسی تأسف است که امروزه صدی هشتاد بلکه صدی نود از جوانان ما که پدران و مادران فردا و رهبران

ایده کشور هستد راجع به روابط زن و مرد، راجع به بزرگترین هدفی که در زندگی دارند و طبیعت به گردن آنها نهاده چیزی نمی دانند.

از شما سؤال میکنم، از شما پدران و مادران و مربیانی که هیچگاه حاضر نشده اند قدمی برای بیداری و روشن شدن مغز فرزندان و جوانان خود بردارند. اما بطور از زندگی چیست؟ چرا راجع میکنیم و چرا کار میکنیم؟ چرا تحصیل میکنیم؟ و بالاخره چرا از هنگامی که خود را می شناسیم شروع به کار و کوشش، شروع به کسب هزاران چیز می نمائیم؟ این همه جنب و جوشها مگر جز برای اینست که مرغان طبیعت را احرا کنیم و از خود نل باقی گذاریم.

دانش آموزان تعلیمات و اطلاعات امور جنسی را در کجا می آموزند؟

دانش آموزان معلومات امور جنسی را در کوجه پس کوجه ها و در مدارس از دوستان و دانش آموزان بزرگتر از خود بدست می آورند. هر طفلی وقتی به سن بلوغ می رسد، شروع به پرسشهایی از قبیل: "من از کجا آمده ام؟" و "مگر من از کجا آمده ام؟" و مادر می نماید. کودک کنجکار است. از همان اوان آگاهی به جنس و تحقیق درباره همه چیز برمی آید. اینجاست که پدران و مادرانی که باید با مهارت آنها را به راه راست رهبری کنند و هیچگاه در این مورد دروغ نگویند. تا بعدها پس از آشکار شدن موضوع، طفل دست به فعالیت و فعالیت زیادتری نزد ولی متاسفانه پدران و مادران، کودک خود را در این باره آگاه نگذاشته اند. بالاخره کودک در کوجه و خیابان از همسالان بزرگتر از خود چیزها می شنود و خبرها می بیند و بعدها معلومات خود را در میان دوستان و همسالان از این و آن که همه از خود او بی اطلاع تر و بیخبرتر از همه می باشند، تکمیل میکنند و وقتی جنس طفلی به سن بلوغ رسید، زبان از راههای بسیاری خود را بدست می دهد و تشنه به ریشه زندگی خود میرسد.

همه جوانان وقتی به سن بلوغ میرسند، برای یافتن راه صحیح و مطالب گاهی درباره امور جنسی میگویند. به این در و آن در میزنند، به بخان بروند و از آغوش می دهند، هر وقت فرصت پیدا کنند دور هم جمع میشوند سخنانی

میگویند و می شنوند، گفته هرکس را سر مشق خود قرار میدهند، هرکجا سخنی از عشق و چگونگی آن باشد سراپا گوش میشوند بالاخره برای پی بردن به رموز امور جنسی و بدست آوردن مطالب کلی کوشش و فعالیت میکنند. ولی بدستجهای نمیرسند، از بزرگتران نیز شرم دارند که در این باره چیزی بپرسند، زیرا هر سخن و هر عملی راجع به امور جنسی را عملی زشت و پلید و بیچاره گسیده می پندارند، در صورتیکه مقدس ترین هدف نوع بشر و هر حیوان دیگر در زندگی روابط مربوط به امور جنسی است، هر انسان نیرومندی با از دست دادن نیروی میل جنسی همه چیز: شجاعت، دلیری، شهامت، مردانگی، کوشش و فعالیت خود را نیز از دست میدهد.

برای دانش آموزان خالی از فائده نیست مقدمه ای را که در ترجمه یکی از کتابهای مربوط به امور جنسی نوشته شده در اینجا ذکر کنم:

"در دنیای امروز که علوم ترقیات شگرف کرده و بسیاری از اسرار جهان بیان گشته و چیزی نیست که در پرده مانده باشد برای ما بسیار مایه تأسف است که هنوز خود را نشاخته باشیم و آنچه را که لازم است بدانیم ندانیم و چون مردم قرون پیشین از شنیدن نام مرد و زن از خجلت سرخ شوم و رمانان الکن و گنگ گردند.

می توانم به جرأت بگویم بدانم که اکثر جوانان امروزه و مردان مردان و آخر، آنانکه باید موجب بقای نسل گردند بطور صریح از روابط زن و مرد و آنچه حدای پیروزمقرر گردانیده اطلاع کافی ندارند و حتی می دانند وظیفه آنان چیست و چه باری بر دوش دارند که باید به مقصد رسانند؟

چون بپرسی بالغ شد، باید بداند که نباید فوّه تولید مثل خود را عیث و بیهوده از دست دهد وی مطلع است که مقصود حق، از ارزانی داشتن این نیرو این نبوده که به راه بد و پلید و برای کار شیطانی مصرف کرد همانطور که دختر بالغ هرگز گرانبهارترین ودیعه خود را به رایگان و برای یک لحظه شادی و لذت مفت از کف نمیدهد و بعداً "برای این عمل زشت ندامت نمی خورد. البته چون چنین دختر و پسر در آغوش با هم میروند زنای خودی چندند، کودکانی

یک مرد دانشمند حروف دیگر بنام "دکتر بهلیار" میگوید:

"باید بر حال بد کسانی که خجالت می کشند خود را بشناسند تاسف خورد علم بر امور جنسی خجالت ندارد، آن نادانی و جهل آدمی است که خجالت لازم دارد".

جوانانی که پا به مرحله بلوغ میگذارند باید بدانند که دوران بلوغ دوران هیجانات جوانی و سرکش شهوانی است، از سن ۱۴ یا ۱۵ تا سن ۱۸ یا ۱۹ را باید دوران جنون میل جنسی نام گذاشت. در بین این ۴ یا ۵ سال شدت میل به جنس مخالف بیش از تمام دوران زندگی است. این نیروی آسمانی و این میل زیبا که سرچشمه تمام عواطف بشر است، در آغاز بلوغ چون طفیان کوه آتش فشاننده نمودار میشود، نخست شدت فوران آن تا مدتی زیاد است، ولی پس از زمانی دیگر آرام آرام این شعله مرتفع شروع به آرام شدن و فرو نشستن می نماید تا بالاخره در اواخر زندگی با خاموش شدن این نیرو، چراغ پر نور حیات خاموش میشود. اگر جوانان در صرف این نیرو زیاده روی نکنند و آنرا بی موقع و بیهوده تلف ننمایند، زندگانی دراز و سعادتمند در تعقیب آنان خواهد بود.

در تمام کارها میانه رو باشید!

در همه کارهای زندگی باید حد اعتدال را در نظر گرفت. همانطور که غذا خوردن زیاد انسان را دیر پا زود از پا در می آورد، همانطور هم گرسنگی بیش از حد خواه نا خواه شخص را از بین میبرد. اعتدال را در خوردن غذا نمونه و سرشق تمام کارهای زندگی قرار دهید.

دکارت میگوید: "همیشه در جاده زندگی از وسط میروم که اگر راه خود را گم رفته باشم، بکلی گمراه نشده از جاده حقیقت پرت نشوم و اگر راه راست در پیش گرفته باشم چندان از حقیقت بدور نباشم".

گرفتن جلوی این نیروی طبیعی در اوان جوانی مشکل است. زیرا:

میل در خانه چون شود بسیار گم نماید در، افکند دیوار

سالم و تربیت شده تحویل جامعه می دهند و بالنتیجه عمر طویل میکنند و از زندگی جز شادی و خوشی نمی بینند و بالطبع باندنی مسرور، کار خود را دنبال کرده و پسرورمندانه دریای پر تلاطم و پر غروب عمر خود را طی می نمایند. تا جندی پیش محیط به قسمی بود که هیچ کودکی حراعت ندانست از این مقوله چیزی سؤال کند و اگر اعیانا "یکی جارت میکرد و مشکلی را میپرسید جواب قانع کننده ای نمی شنید و شاید توبیخ! هم میشد. (اکنون هم در اغلب خانواده ها جز این نیست. مؤلف).

نتیجه این زیر پرده داشتن و عرم و حیای بیهوده بخرج دادن، این میشد که جوان در عنوان سیاه برای آگاهی از اسرار نهفته بدن خود به راه زشت و پلید میرفت و وقتی از عاقبت این عمل کثیف اطلاع حاصل میکرد که چهره ای زرد، قامتی خمیده داشت، بدبین به زندگانی و سست و بی حال گشته بود. آنوقت چنین آدم خمود و بی حال میخواست سرپرست خانواده ای شده، کودکانی افروخته تر از خود پدید آورد، سرانجام اینجه نادانی و عرم و حیای بیخود اینکه! اکثر جوانان، معتاد به عمل زشت امتناء و اطفای غیر طبیعی شهوت و در نیمه راه فرسوده شده از پا در می آمدند. در حالیکه اگر اینان از آنچه برایشان پنهان میکردند اطلاع داشتند، لا اخل به این حد ذلیل و خوار نمی گشتند و تا این اندازه زنجیرهای محکم شهوت دست و پایشان را بند و قید نمی نمود.

نفس و عیب بزرگ ما اینست که بهمه چیز سطحی و بی اعتنا نگاه میکنیم، و این عیب تا بدانجا رسوخ یافته که بهترین دستگاه آفرینش خداوند و این چرخ پدید آورنده آدمی را از جنبه پست شهوانیش می نگریم و خیال نمیکنیم در زیر پرده ظاهر، بر اهمیت و قابل دقت باشد.

از یاد ببرید که این میل به جنس مخالف بقدری مهم است که نقش بزرگی در زندگی بشر بازی می نماید. فرمود میگوید:

"میل به جنس مخالف سرچشمه عواطف و آرزوهای بشروم و ثردر برنوش آدمی و صاحب نفوذ در خوشبختی ماست".

برخی از نوجوانان که به حد بلوغ می‌رسند، تا مدتی دست به استئناء و خودارضائی می‌زنند، بعضی‌ها سرد مزاج و بعضی‌ها که شدت این عمل در آنها زیاد است، گرم مزاج می‌باشند و در بعضی‌ها ساختمان دستگاه تناسلی آنها فرق دارد، وجود دارند اشخاصی که در اثر داشتن پدران و مادران روشن بن و وارد و مریان زبردست بوسیله ورزش و عوامل دیگر تا حدی از این عمل پنهانی آنان جلوگیری شده باشد، ولی اصولاً برخی مردم چه در قدیم و چه در امروز به این درد مبتلا بوده و هستند، بنا بر این:

گر حکم شود که مست گیرند در شهر هر آنچه هست گیرند
 برخی از افراد بشر از هزاران سال قبل به این عمل عادت داشته‌اند و حتی در بین حیوانات نیز رائج است، اغلب حیوانات نظیر میمون‌ها و حتی گربه‌ها با لیسیدن آلت تناسلی، خود را راحت و آسوده می‌کنند، یونانیان قدیم بیش از همه به این درد مبتلا بوده‌اند.

دانش آموزان، جوانان گرامی! فکر نکنید که من می‌گویم جلق زدن کار خوبی است، نه نه، هرگز چنین اشتباهی نکنید، بلکه من خوف و وحشت و تلقین بحود بمراتب خطرناکتر است. کسیکه در وائل جوانی دسترسی بجنس مخالف ندارد و شدت میل جنسیش به آخرین حد رسیده، امکان دارد هر ۱۵ یا ۲۰ روز یک مرتبه دست به این عمل بزند ولی او را کورزیشت و کور و لال می‌کند.

شما جوانان امروز که مردان نیرومند و با اراده فردا هستید و خانواده‌های خورسند و تادمان فردا را تشکیل خواهید داد، موظفید که تا سرحد امکان از این کار جلوگیری کنید، تا همیشه نیرومند، خاد، مسرور و علاقمند به زندگی باقی بمانید؛ جوانانیکه از راه‌های غیر طبیعی دفع شهوت می‌کنند آلت تناسلیش رفته رفته حایل می‌تود، بنابراین در آینده نخواهد توانست همسر خود را از خود راضی نگاه دارد.

جلوگیری از اینکار هم در اوایل بلوغ با کلمه من دیگر اینکار را نخواهم کرد کمی، کل است. زیرا در زندگی انسان احساسات و شهوت موقفاً بر عقل

و اراده حاکم است، هنگامیکه شهوات خودنمایی می‌کنند، اراده، عقل، چشم و گوش و تمام احساسات دیگر در برابر او سر تسلیم فرود می‌آورند و میدان ناخست و تاز را برایش باز می‌گذارند، پس شما باید که مقدمات این تحریک را خفه کنید و عواملی که موجب پیدایش و شدت آنست از میان ببرید، برای اینکار به دستوراتی که من در اثر مطالعه و تجربه بدست آورده‌ام با دقت توجه کنید و آنها را بکار بندید.

نخستین چیزیکه در جلوگیری از شهوترانی بسیار مؤثر می‌باشد ورزش است هرکس از هنگام تولد تا مرگ دستخوش میل‌های گوناگون می‌باشد و این امیال در هر موقع و زمان حیثی در شخص تغییر می‌یابد، کودک تا زمان رسیدن به حد بلوغ علاقه و میل شدیدی به خوراکیها دارد، می‌توان گفت که طفل تا زمان بلوغ شهوت شکم پرستی دارد، ولی این میل شدید کودک به خوراک پس از بلوغ متوجه جنس مخالف می‌شود، تا جائیکه شبانه روز به جنس مخالف خود فکر می‌کند و دچار انحرافات و اغشاهات می‌شود، زیرا نیروی جوانی در کمر و تیره پست جمع شده و او را ادبت و آزار می‌دهد، جوانان باید بوسیله ورزش این نیروی متمرکز شده در کمر را به تمام نقاط بدن پخش کنند ولی جوانانیکه بوسیله ورزش شدت نیروی میل جنسی را در خود از بین می‌برند شکمو از کار درمی‌آید، یعنی شهوت شکم و خوراکی که در طفولیت در او وجود داشت، دوباره ظاهر می‌شود.

جوانانی که زیاد ورزش می‌کنند و در ردیف بهترین ورزشکاران هستند اگر قدری در زندگی خصوصیشان دقت کنند، با کمی استئناء همه شکمو هستند.

نکات دیگری که باید رعایت کنید:

۱- نظافت را مراعات کنید و پوست بدن و اطراف آلت را همیشه تمیز نگاهدارید، پس از ورزش تمام بدن خود را با حوله مرطوب ماساژ دهید و سپس با حوله دیگر خود را خشک کنید و بعضی روزها در آب سرد خود را شستشو دهید.

۲- اگر معده شما خوب کار نکند و بی‌هوس داشته باشید بیشتر تحریک شوید، پس در غذا و کار بعد از خوردن گوشت و مرغ و خوراک و غلات را زیاد کنید، مخصوصاً "جوانان بالغ در شام شب معی کند گوشت نخورند و شام باید لااقل دو ساعت قبل از خواب خورده شود. معده پر در شب هنگام خوابیدن شما را با راحت و تحریک میکند. خوردن ماست و سبزیجات و میوه بسیار مفید است و بر عکس خوردن شیرینیجات مخصوصاً "خرما و کشمش و همچنین انجیر جوانان را تحریک میکند. شما می‌توانید با خوردن خرما یا انجیر کافی در یک شب قبل از خواب و شب دیگر با خوردن ماست پیش از خوابیدن حالت خود را آزمایش کنید. شب یا روزی که خرما یا انجیر و یا شیرینیهای دیگر نخورید، تا صبح ناراحت هستید ولی سبی را که ماست نخورید در صورتیکه گوشت زیاد نخورده و معده خود را بر نکرده باشید خواهید دید که تا صبح راحت می‌خوابید.

۳- عصرها قدری ورزش کنید که خسته شوید تا شب به محض رفتن به رختخواب حواستان ببرد و صبح بمحض بیدار شدن فوراً به آرامی از جای برخیزید. بیش از ۵ دقیقه در رختخواب بیدار نمانید زیرا بیدار ماندن در سر خواب نیروی بدن را کم میکند. شبها قبل از خواب خود را عادت دهید که معده خود را خالی کنید رختخواب نباید زیاد گرم باشد، بلکه کمی کنید روی انداز و زیر انداز مخصوصاً "زیراندازتان خنک باشد.

۴- وقت خفتن روی پهلو راست و کشیده بخوابید، هیچوقت به پشت نخوابید زیرا کمربتان گرم شده و رود تحریک میشود. گاهی که عادت دارند به پشت بخوابند بهتر است یک دستمال بزرگ و یا چیز دیگری بکمر بندند و از پشت کمر دو گره محکم و بزرگ بزنند تا کمربشان مصادف با تشک نشده و گرم نشود. هوای اطاق باید همیشه پاک باشد و شب در موقع خواب حتی در زمستان هم باید یکی از پنجره‌های اطاق باز باشد.

۵- لباس‌های نازک و پشمی بپوشید و جوانانیکه زیاد احساساتی و متلاطم‌هستند، بهتر است حسب طواریان در کشاله ران باشد، و اگر هم هست آنها

را بدوزند و جیب طواری از پشت درست کنند تا دائماً "دندان در جیب نباشد. برای دختران هم گریست و غمزه در اوایل بلوغ زیان‌آور است.

۶- کتابهای عشقی بهیچوجه نخوانید، بلکه ضرورت دارد که کتابهای جنگی و سرگذشت قهرمانان بزرگ که حس دل‌آوری و کوشش و تعالی و مردانگی را در شما ایجاد میکند مطالعه کنید. اغلب دختران و پسران دیده شده‌اند که بر اثر خواندن یکی دو رمان عشقی به تقلید از قهرمانان آن کتاب خواسته‌اند چون قهرمانان عشقی آن کتاب در صحنه اجتماع جلوه کنند و در نتیجه سقوط کرده‌اند. این قبیل جوانان حقیقت را نمی‌بینند و نمیدانند که این قبیل داستانها فقط ساخته و پرداخته قلم است نه حقیقت و همچنین است دیدن فیلمهای عشقی که برای جوانانی که تازه به بلوغ رسیده‌اند، بسیار مضر است. زیرا حقیقت آنها هم مانند حقیقت همان رمان عشقی درک نمی‌کنند و نمیدانند که یک سرمایه دار و تاجر پول پرست، برای بدست آوردن سرمایه و پول دست به انتشار چنین فیلمهایی که سراسر تصاویر دلپذیر و شهوت‌انگیز است می‌زند و جوانانی که منوچه حقایق آن نمی‌شوند از حادّه راست ضحرف شده و دوا سه برای نابود ساختن خود می‌شاید.

۷- همشینی و معاشرت با رفقا و دوستانی که عادت به چنین عسل و چنین صحبت‌ها دارند نیز خطرناک است هنگامی که با رفقا و دوستان گردهم جمع میشوید بجای اینکه درباره این قبیل موضوع‌ها صحبت کنید و این قبیل امور را بخود تلقین کنید و احساسات خود را در این باره بیرون بیاورید بهتر است صحبت از مباحثات و سیاست و بحث درسی معاذیر.

۸- دانش‌آموزی میگفت: "من هر وقت در خانه یا در جایی دیگر خود را تنها می‌بینم و خانه را خلوت می‌یابم دست به این عمل می‌زنم در صورتیکه اگر تنها نباشم هیچگاه این عمل را نخواهم کرد". پس شما هم سعی کنید که همیشه ارتشهایی نگه دارید و یا در تنهایی خود را مشغول کاری کنید و بدینوسیله خود را سرگرم کنید. هر وقت می‌باید که در اطاق تنها هستید و دارید تحریک میشوید فوراً "برخیزید و از اطاق خارج شوید ولی اگر از اطاق خارج

نشوید و بخواهید بوسیله اراده بر نفس خود غالب شوید ممکن است نتوانید در نتیجه خواه نا خواه، دیر یا زود شهوت گریبان شما را خواهد گرفت و کاری را که نباید بکنید می‌کند و بعد پشیمان می‌شوید پدران و مادران هم در این باره موظفند که از تنهایی و بیکاری فرزندان خود جلوگیری کنند هیچگاه فرزندان خود را تنها نگذارند و بوسیله تفریح و گردش و بازی و کار و غیره همیشه آنها را سرگرم نگهدارید.

۹- برخی زنان بی‌حجایی که در کوچه و خیابانها دیده می‌شوند بدترین محرک حیوانات هستند. حیوانیکه تازه بعد طوغ رسیده کوچکترین چیزی آنها را تحریک می‌کند. با بر این دیدن خانم‌های بی‌حجاب آنها را سبب تحریک نموده و خاطره و تصویری شهوت انگیز در شعور باطن جوان بحای می‌گذارد. ولیکه جوان بد خانه می‌آید و خود را تنها می‌یابد آنوقت دست به عملی که نباید بزند می‌زند و کاری را که نباید بکند می‌کند.

بوسیله تلقین میتوان یک فرد با اراده و شجاع شد و همچنین بوسیله تلقین میتوان خود را یک شخص سواالوس و عاشق بی‌شه و محنون تربیت کرد. این محیط و کتاب و سینما و رفیق است که در تمام هرگونه تلقین را می‌کند و تمام تحت تاثیر همان تلقین ها تربیت می‌شوید. حتماً شنیده و یا دیده و گفته اید: که فلان کس را گویا نعل برای مازنه زد و خورد آفریده اند و همچنین فلانکس را گویا گلش را با عشق و عاشقی سرشته اند برای نمونه میتوان نادرشاه و چنگیزخان معلول را با شیرین و فرهاد و لیلی و محزون مقایسه کرد. بلی! این تلقین و تظاهرات محیط اجتماعی و زندگی است که یکی را الهه عشق و دیگری را خداوند رزم با سیاست تربیت می‌کند. آخر چگونه امیدوارید که از یک خانواده شهوت پرست یک جوان دلیر و مازنه‌خارج شود؟ ز دست دیده و دل هر دو مرید که آنچه دیده بیند دل کند یاد بازم خنجر ستمش ز پولاد زخم بر دیده تا دل گردد آزاد جوانان و دانش‌آموزان عزیز! زیاد به دوشیرگان و خام‌های ریبیا و

تحریک کننده چشم ندوربد و زیاد به آنها فکر نکنید هر وقت متوجه می‌شوید که مشغول فکر کردن درباره عشق دختران و زنان هستید فوراً کلبه آن افکار را از مغز خود جاروب کنید و دور بریزید و فوراً بحای آن فکر پهرمان شدن و نفر اول شدن در امور ورزشی و درسی را در مغز خود بی‌روانید. آرزوی روزی را داشته باشید که بهترین پهرمان زیبایی اندام و یاورش و درس و کاردگیری را که دوست دارید بشوید. خود را دوست داشته باشید و عاشق خود شوید. زیرا سعادت‌مند و خوشبخت و کامیاب کسی است که عاشق خودش بشود. آنوقت آنکس و یا آن چیزی را که دوست دارید خود دنبال شما خواهد آمد.

از خام‌های زیبا و تحریک کننده چشم برگزید و راجع به آنها فکر نکنید تا اولاً بدین وسیله اراده خود را تقویت کنید و ثانیاً قلب خود را ضعیف ننمایید و سلولها و باخته‌های اندام خود را با عشق آلوده نکرده و خود را یک فرد عشی و خیالی تربیت نکنید.

فراموش نکنید اجتماع آینده ما نیازمند جوانان شجاع و فداکاری نظیر شماست.

۱۰- نیروی میل جنسی خود را مصرف کارهای مورد توجه و علاقه خود کنید.

بعضی از موسیقیدانهای زبردست، شعرا، نقاشهای مشهور و بزرگ و سایر هنرمندان زبردست اشخاصی هستند که نیروی جنسی خود را صرف هنر میکنند. جوانیکه علاقمند به ورزشهای گوناگون و کارهای دیگر است، میتواند با شروع ورزش و یا کار دیگر که مورد توجه اوست نیروی شهوانی خود را بمصرف رساند. دختری که علاقمند به گلدوزی یا نقاشی یا گردش و تفریح و مطالعه و خبده است میتواند نیروی خود را در این راهها صرف کند و نگذارد در اثر بیکاری و استراحت این نیرو در روی ذخیره شده و راحت و آسایش را از او سلب نماید. پسند پس از دفع شهوت چگونه نسبت به زندگی و همه کس و همه چیز بدبین می‌شوید. با از بین رفتن عشق همه چیز از بین میرود. پس این نیروی عشق است که شما را زنده نگاهداشته و در صحنه زندگی بکار و کوشش واداشته

است. همین نیروی عشق است که مردان بزرگ و سرداران نامی و هنرمندان ماهر و معرّضین و مکتشفین و دانشمندان را به جامعه بشری تقدیم میدارد. آنها حریف نیست که قدر این انرژی گرانبهای زندگی را نشاخته آن را سپرده دور بریزیم و صرف هنرهای زیبا نکیم تا نوع ما که در پس پرده است ماهر شود؟

ریاض بخندید تا نیروی شهوانی شما صرف شود و بدین وسیله آسوده و فارم البال گردید.

در حاتمه باید عرض کنم فراموش نکنید که اسلام بهترین دستورات را در این باره صادر کرده است که اگر کسی بآن دستورات عمل کند از جاده حقیقت منحرف نخواهد شد، میتوانید در این خصوص از پیشتاز و روحانی مسجد محل خود سؤال کنید.

هملامه دستورات:

دستور ۱ - ورزش کنید، نظافت همه جای بدن را مراعات نمائید، در آب سرد خود را شستشو دهید.

دستور ۲ - در خوردن غذا و در کار معده خود دقت کنید، گوشت کمتر بخورید، حرما و انجیر و شیرینی های دیگر نخورید.

دستور ۳ - روی تشک نرم ن خوابید، رختخواب باید زیر و خشن باشد.

دستور ۴ - روی پهلوی راست بخوابید، دستمال بزرگی به کمر ببندید و از بست گره بزنید و هوای اطاق را در شب تمیز نگاهدارید.

دستور ۵ - لباسهای تنگ و پشمی نپوشید، جیب شلوار را از پشت باز کنید، کمرست در اوایل بلوغ برای دختران زیان آور است.

دستور ۶ - کتب عشقی مطالعه نکنید، از تماشا فیلم های عشقی و تهراب انکیر خودداری نمائید، برعکس مطالعه نوشته ها و فیلمهای قهرمانی ضرورت دارد.

دستور ۷ - با جوانانی که مبتلا باین عمل هستند و بیشتر در این باره

صحبت می کنند معاشرت و همنشینی نکنید و یا لااقل در موقع مصاحبت صحبت خود را تغییر دهید و از دوستانتان خواهش کنید که در باره موضوع های امور جنسی کمتر صحبت کنند.

دستور ۸ - همانگونه که از مادر واقعی میگریزید از تنهائی نیز گریزان باشید.

دستور ۹ - در اوایل بلوغ به خانمهایی که در خیابان می بینید توجه نکنید و بآنها زیاد چشم ندوزید بلکه نسبت بآنها بی اعتنا باشید.

دستور ۱۰ - نیروی شهوانی جمع شده را صرف ورزش، گردش، تفریح، خنده، نقاشی، گلدوزی و هنرهای زیبای دیگر که دوست دارید کنید.

"پایان بخش اول"

بخش دوم

فصل نهم

حافظه چیست ؟

دانش آموزان برای اینکه بتوانند بطوری نیکو مطالعه کنند و درس های مختلف را بخوبی بتوانند یاد بگیرند ، نخست بایستی دستگاه و اعصابی که درس توسط آنها یاد گرفته میشود بشناسند ، و طرز کار آنها را بدانند . دانستن علل ضعف حافظه و کم هوشی و همچنین پی بردن به چگونگی تفویض دستگاههایی که انواع مطالب توسط آنها یاد گرفته میشود ، از جمله ضروریات دانش آموزان است .

دانش آموزان وقتی به چگونگی کار دستگاه یادگیری پی بردند و وقتی حافظه را شناخته و طرز کار آنرا فهمیدند و دانستند که هوش چیست ؟ و با هوش بچه کسانی گفته میشود ، وقتی فهمیدند مواقع کار حافظه در چه هنگام است و چگونه بایستی مطالعه کرد ؟ بالاخره پس از اینکه دانش آموزان دانستند که چه وقت حافظه خسته میشود و چه موقع برای یادگیری آماده است ؟ آن وقت دیگر موفقیت و پیشرفت در دروس و امتحانات به سهولت انجام میشود .

تعریف حافظه :

بعضی از روانشناسان حافظه را به صفحه دوربین عکاسی تشبیه کرده اند

که هر چیزی که در مقابل آن قرار بگیرد، در روی صفحه معز منعکس شده و در آنجا باقی میماند، اما بعضی از روانشناسان دیگر این تشبیه را با دلائلی رد کرده اند و با اندازهای درست بنظر میرسد که ما فعلاً "وارد این بحث نمیشوم، ولی بطور کلی استعدادی را که مغز ما برای یاد گرفتن و پس دادن مطالب دارد حافظه می نامند."

شما درس فیزیک را دیروز یاد گرفته و امروز عین آنرا میخواهید به دبیر مربوطه جواب بدهید این حافظه شما است، که درس فیزیک را دیروز یاد گرفته و امروز پس میدهد.

جعفر یک بار به چشمه علی رفته و برگشته و راه آنجا را یاد گرفته است، حالا هر وقت که جعفر بخواهد به چشمه علی برود حافظه اش فوراً راه آنجا را بخاطر او میآورد و نشان میدهد.

ساعت یازده و سم وقتی صدای زنگ به گوشان میرسد زود متوجه میشوید که باید از مدرسه بخانه بروید، این حافظه است که شما میگوید در ساعت ۱۱ باید بخانه بروید، اگر حافظه، شما را باری نکند، وقتی از کلاس خارج میشوید به مدرسه میروید و بعد از مدتی پس بدون داشتن حافظه هیچ کاری نمیتواند کرد، پس حافظه را باید در یاد خود پرورش دهید تا در هر لحظه که نیاز داشته باشید بتواند به شما کمک کند و از کجا باید به شما یاد بدهد تا بتواند بروید.

بزرگترین موفقیت ها را با کوچکترین توجه بدست آورید.

حافظه شبیه کتابخانه است

حسین دانشیار، یکی از دانش آموزان با استعداد کلاسی نهم است، که در درس هندسه و حل مسائل آن مهارت بیسودی از سایر دروس دارد. روزی رفقای حسین غلب زرنگی او را در درسها مخصوصاً در بهررفت حل مسائل ریاضی پرسیدند! حسین در جواب رفقای خود گفت:

ممکن است شما تصور کنید که من از شماها با هوش تر هستم، در صورتیکه

اصلاً "اینطور نیست، شاید هوش من از حد متوسط هم کمتر باشد و حتماً میدانم که بعضی از شماها از من خیلی با هوشتر هستید، ولی علت بهررفت من در یک نکته بسیار کوچک ولی در حقیقت بسیار بزرگ است و آن موضوع اینست که من سوخته شده ام که مغز شبیه کتابخانه است. من جعبه مغز خود را تشبیه به کتابخانه کرده ام و هر درسی را که یاد میگیرم مثل کتاب مرتب در آن می چینم."

حسین کمی مکث کرده و دوباره دنبال صحبت خود را گرفت و چنین گفت: "شما اگر میخواهید در تمام دروس بهررفت کنید، باید جعبه مغز سر خود را مانند یک کتابخانه تصور کنید. و هر وقت هر درس و یا فصولی را خوب یاد میگیرید، باید با خود بگوئید، من این کتاب را مرتب و منظم در کتابخانه میفرم می چینم. پس اگر شما کتابها، یعنی همان مطالب درسی را در این کتابخانه خوب، مرتب و منظم بچینید، هر وقت بهرکدام از این کتابها احتیاج پیدا کنید بزودی در دسترس شما قرار میگیرد.

حسین در اینجا هم کمی صبر کرده و دوباره شروع به صحبت کرد:

"برای واضح شدن موضوع، شما دو کتابخانه را در نظر بگیرید، یکی از کتابخانه ها دارای هزاران جلد کتاب است، ولی تمام کتابها درهم و برهم است، هیچکدام جای مناسبی ندارند همه کتابها ریخته و پاشیده است، یک نفر خریدار کتاب که منزله همان معلم باشد از شما کتاب "آئین درس خواندن" را میخواهد، شما هر چه در کتابخانه اینطرف و آنطرف میگردید پیدا نمی کنید و اگر هم پیدا کنید تازه پس از زحمت بسیار موفق به یافتن آن شده اید ولی کتابخانه دیگر که بیش از عده محدودی کتاب ندارد همه مرتب و منظم هر یک در جای خود چیده شده است، که هر وقت شما بهر یک از این کتابها احتیاج داشته باشید فوراً "آنها بدست می آورید".

"بعضی از اشخاص و دانش آموزان هستند که شاید صدها بلکه هزارها کتاب مطالعه کرده اند و مطالب درسی آموخته اند، ولی همه سطحی و بدون دقت و توجه و بدون کوچکترین نظم و ترتیب بوده، بنابراین هر وقت بخواهند از مطالعات خود استفاده کنند، نمیتوانند، زیرا مطالب خوانده شده، در مغز

مطمئن نیست که مورد استفاده آن شخص یا دانش آموز قرار بگیرد. ولی شخص دیگری مطالعه بسیار کم دارد، اما خیلی خوب، بلکه صدها مرتبه از شخص دیگر بهتر میتواند از مطالعات مطمئن و با دقت و مرتب خود استفاده کند.

"مطالبی که در کلاس، درس داده میشود، من با دقت آنها را یاد میگیرم و مانند کتابی در کتابخانه حافظه خود می‌چینم و هرچه این مطالب را دقیقتر و مطمئنتر در مغز خود بحجم، هر وقت بآنها احتیاج داشته باشم زودتر مورد استفاده ام قرار میگیرد. پس دانش آموزانی که یک مطلب را درک نکرده دنبال مطلب دیگر میروند، یک صفحه از کتاب تاریخ یا جغرافیا، فیزیک، شیمی، جبر، هندسه و غیره را نفهمیده و یاد نگرفته به صفحه دیگر می‌پردازند. با یک قضیه هندسه را نفهمیده دنبال قضیه دیگر میروند و مانند گنجشک از شاخه‌ای بشاخه‌ای می‌پرند، هیچگاه نمی‌توانند به موقعیت خود امیدوار باشند".

تا این جا صحبت‌های حسین آقای دانشیار، تمام میشود ولی ما دنباله صحبت ایشان را گرفته و کمی تکمیلتر میکنیم. مثال کتابخانه حسین آقای در موضوع درس هندسه بسیار جالب توجه است. دانش آموزانی که اثبات قضایای هندسی را قضیه به قضیه، نتیجه به نتیجه و جزء به جزء فرا می‌گیرد، و در کتابخانه حافظه خود می‌چیند، در حل مسائل هندسی مهارت زیادی خواهند داشت، زیرا حل مسئله هندسه نیازمند یادآوری قضایای قبل چیده شده، در مغز است. پس دانش آموزانی که قضایای هندسه را مرتب و منظم و خوب یاد نگرفته باشند، هیچگاه موفق به حل مسائل هندسی نخواهند شد، و علل توانایی حسین آقای هم در حل مسائل هندسه همانطور که خودشان فرمودند همین بوده است.

دوران در چیدن کتابهای درسی در مغز دانش آموزان بسیار مؤثرند. آموزندگانی که درهای مربوط بخود را تند و پس و پیش و بدون ارتباط بهم می‌گویند و حتی مطالب را روی تخته منظم از بالا تا پایین نمی‌نویسند، خطا کارند، زیرا مطالبی که روی تخته نوشته میشود، بوسیله حافظه چشمی وارد مغز دانش آموزان میگردد، حال اگر موضوع درس مرتب، هم تدریس شود ولی روی

تخته مرتب و منظم از بالا به پایین نوشته نشود، حافظه دانش آموزان بحوسی قادر نخواهد بود آن مطالب را مرتب در خود جای دهد، بدین جهت اغلب مطالب درس نظیر جبر، حساب، هندسه، فیزیک و انواع و اقسام مختلف درسیها و مسائل دیگر باید از بالای تخته مرتب و پشت سر هم نوشته شود و پس از هر شدن نخته باید در گوشه و کنار و با کج و معوج و بالا و پایین تخته چیزهایی نوشت. زیرا همانطور که گفته شد مطلب روی نخته عینا بوسیله حافظه چشمی در مغز دانش آموزان جایگزین میشود بنا بر این دانش آموزانی که چشم‌های خود را رویهم میگذارند، باید مرتب تمام مطالب روی تخته در مغزشان منعکس شده و از نظرشان بگذرد چنانچه مطالب روی تخته بی ترتیب نوشته شود، حسن آقای با دانش آموز دیگر نمیتواند مطالب را مرتب در مغز بچیند.

هیچگاه طرز تدریس یکی از آموزگاران سال ششم ابتدائی خود را به نام آقای ارباب فراموش نمیکنم. آقای ارباب معلم ریاضی چگونه درس میداد؟ ما با تمام طرز تدریس او کاری نداریم، فقط طرز شروع یکروز درس او را که بخاطر دارم بیان میکنم.

روزی که آقای ارباب میخواست تناسب درس بدهد به کلاس آمد، فکر میکرد چگونه درس خود را شروع کرد؟ بطرز مخصوص و خیلی خوب که ایی روش منحصر بخود او بود. نخست در وسط و بالای تخته با خطی درشت و خوانا نوشت "تناسب" و بعد رو به دانش آموزان کرده و گفت: همه باین کلمه که در روی نخته نوشته‌ام نگاه کنند. سپس آقای ارباب لحظهای روی روی دانش آموزان ایستاد و بههم نگاه کرد پس از اینک خاطر جمع شد که همه دانش آموزان به کلمه "تناسب" در روی تخته چشم دوخته اند شروع به صحبت کرده و گفت: "درس امروز ما مربوط به تناسب میباشد و هرچه از حالا به بعد صحبت میکنم درباره تناسب است."

بدینوسیله آقای ارباب تمام نیروی فکر ما را بر روی کلمه تناسب متمرکز داد و ما هرچه می‌سنیدیم و یاد می‌گرفتیم مبداسیسه که مربوط به تناسب است، تعقیبه من این طرز بهترین روش شروع هر درس میباشد که آموزنده باید

همیشه در تمام قسمتهای مختلفه درس خود بکار برد و بدینوسیله تمام فکر دانش آموزان را بر روی یک کلمه نظیر، قانون لاوازیه، کلر، کریل، فراعنه مصر، تجارت انگلستان، قصیه طالس و عمیره که در وسط و بالای تخته نوشته است، جمع کند. تا دانش آموز بداند تمام صحبتهایی که معلم در این ساعت میکند درباره تجارت انگلستان و یا کریل و غیره است.

برعکس اغلب دبیران بدون مقدمه شروع به تدریس میکنند و نتیجه این میشود که اولاً دانش آموز نمیداند و نمیتواند، فکر خود را درباره چه موضوع و چگونه تمرکز دهد و ممکن است، بعضی وقت اتفاق افتد دانش آموزی که تازه به کلاس آمده تا نیم ساعت موجه نشود درسی را که معلم میدهد درباره فیزیک است یا شیمی، جبر است یا هندسه، تاریخ است یا جغرافی و یا مربوط به کدام فصل و قسمت از کتاب می باشد.

یکی از دانش آموزان که برای نام نویسی یکی از آموزشگاهها رفته بود، معرفی میکرد میگفت: "من دو هفته دیرتر به کلاس رفته بودم، شب اولی که دبیر ریاضی برای درس دادن حیران پنجم به کلاس آمد تا پایان درس من گمان میکردم دبیر مربوطه مشغول درس دادن درس هندسه است، ولی پس از حاتمه درس از گفتگوی دانش آموزان و سؤال کردن از ایشان معلوم شد که درس امشب مربوط به جبر بوده است نه هندسه، این موضوع نشان میدهد که هر دبیری موظف است در موقع شروع درس عنوان درس خود را به زبان گوید و یا بهتر اینکه با خطی درشت و خوانا در وسط و بالای تخته بنویسد تا تمام فکر دانش آموزان بر روی موضوع درس تمرکز یابد.

اغلب اوقات بلکه همیشه ممکن است دانش آموزان طبق برنامه مطلع باشند از اینکه این ساعت فیزیک یا شیمی، تاریخ و یا هندسه دارند ولی ندانند که دبیر کدام قسمت و یا کدام موضوع و قضیه را تدریس می نماید. در هر حال بهتر است، که دبیران عنوان درس را قبلاً روی تخته بنویسند. شمام اگر می بینید که دبیران متوجه این موضوع نیستند، آنها را موجه این نکته تعاضد و از ایشان خواهرش کنید که بعنوان درس اهمیت داده و فکر شما را

متوجه عنوان درس نمایند و در غیر این صورت ممکن است خودتان قبل از شروع درس راجع به موضوع درس فکر کنید.

این فصل تمام شد ولی من از این فصل چه دستوراتی یاد گرفتم؟

فرمول شماره (۱)

جمعده مغز من شبیه کتابخانه است و من مطالب درسی را باید با دقت یاد بگیرم و مانند کتابهایی مرتب در آن بچینم.

فرمول شماره (۲)

در موقع تدریس معلم تمام فکر خود را بر روی عنوان درس تمرکز خواهم داد.

درس نباید تند و سطحی مطالعه شود!

دانش آموزانی که چشمشان به این عنوان میافتد، ممکن است با خود بگویند: "اینکه چیزی نیست، ما هم میدانیم که درس نباید تند و سطحی مطالعه شود" و بعضی ها هم که دانش آموزی زرنگ و ضرور هستند ممکن است از مطالعه این قسمت منصرف شوند، ولی این موضوع تا اندازه ای درست میباشد و فقط درباره بعضی از دانش آموزان صادق است، زیرا اغلب دانش آموزان با هوش و زرنگ علاقه زیادی به مطالعه دارند و برای این زرنگ هستند که در تمام موضوعهای کوچک و بزرگ، حریف و کلی دقیق و کسحاو بوده اند، اما من حالا چه میگویم؟ من چیزی ندارم بگویم، فقط این را میخواهم عرض کنم که اغلب ما مردم همه چیز را میدانیم ولی به دانسته های خود عمل

معلومات دانشمندان بزرگ فرق عوم و بی‌اختیار در برابر کتابها و نویسندگان آنها بحالت تواضع و احترام درمیآیم و به حقارت و کوچکی خود می‌میم.

وقتی از سینما دیانا خارج شدم کتابچه یادداشت خود را از جیب بغل درآورده و در قسمت یادداشتها که همه آنها شماره بندی شده در شماره ۲۷ یادداشت کردم: "صاحبیت و همنشینی با رفقا مرا مغرور میکند اما وقتی وارد کتابخانه می‌شوم!"

امروز هر وقت چشم باین یادداشتها و صدها یادداشت دیگر نظیر اینها می‌افتد، نمیدانید چقدر خوشحال می‌شوم، چقدر تکامل می‌یابم، بزرگ می‌شوم و چقدر بیش می‌روم، اگر راستش را بخواهید همین یادداشتهایی که من دقیقه به دقیقه در راه، در اتوبوس، در ایستگاه، در کلاس، در سینما، در وقت خوابیدن و به رختخواب رفتن کرده بودم، مرا وادار به نوشتن این کتاب کرد، در هر حال بقیه موضوع یادداشت کردن را بعهده خود شما میگذارم و به‌وضوح نخستین می‌پردازم که: درس را نباید تند و سطحی مطالعه کرد.

روزی بآیکی از رفقا در صف جمعیت کنار خیابان ایستاده و منتظر اتوبوس بودیم، یک ماشین سواری کادیلاک آخرین سیستم به سرعتی چون برق از جلو ما گذشت، رفیقم گفت: "هیچ توانستی داخل این سواری را به‌بهنی که چه بود." گفتم: نه! گفت منم ندادم و همینطور شخصی هم که داخل سواری نشسته چون تند و سرعت می‌رود با دقت اطراف خیابان را نمیتواند ببیند ولی اگر ماشینش آهسته برود، هرچه اطراف خیابان ببیند بخوبی در مغزش باقی می‌ماند. در این وقت من به این فکر افتادم که اگر معلم هم درس خود را تند و سرعت بگیرد، مغز دانش‌آموز قادر نخواهد شد که آن مطالب را بگیرد و در حافظه نگاهدارد، بنا بر این در این هنگام کتابچه یادداشت خود را درآورده در حالیکه ساقربین هم متوجه بودند و کسی هم که پهلوی من ایستاده بود مطالب کتابچه مرا می‌خواند و بمن لبخند تمسخر میزد، یادداشت کردم، "درس دیراگر تند گفته شود، دانش‌آموزان نمیتوانند آنرا یاد بگیرند" و حالا از استفاده آن یادداشت و تجربیات دیگری که در کلاس گرفته‌ام می‌گویم

من کم و یا گمان میکنم که دانسته‌های ما درست نیست و بخود اعتماد و اطمینان نداریم، خوشبخت و پیشرو کسی است که از اتفاقات و معلومات و نظاهرات، بالاخره از همه نکات کوچک امور زندگی که چون آبروی ضعیف و بیرنگ از افق فکرش میگذرد، استفاده کند و نگذارد این لکه ابرهائی که بظاهر ضعیف ولی در حقیقت باطن امر مهم و در زندگی تأثیر بسیار دارد، از افق فکرش بگذرد و محو شود، بلکه بایستی فوراً پای افکار جدیدی که در مغزش پیدا میشود محکم بگیرد و با علم به کتابچه یادداشت خود به‌تند و آنها را بموقع نگار برده و استفاده بسیار ببرد. شما اگر روزانه در هر جا و در هر موقع، هر چه از فکرتان میگذرد آنرا یادداشت کنید، بعدها هر وقت دوباره آنها را ملاحظه میکنید و چشمتان بآن یادداشتها می‌افتد از آنها مغرور خود عجب میکنند و گمان میکنید که ممکن است، این جمله و این فکر زائیده مغز شما باشد، بنا بر این از یادداشتهای خود لذت و آفری خواهید برد.

روزی من مانند اغلب اوقات از صبح تا ظهر و از بعد از ظهر تا ساعت پنج در کتابخانه دانکنده حقوق مشغول مطالعه بودم هر روز از مطالعه چندان خسته نمیشدم ولی امروز خیلی خسته شده بودم، بنا بر این زودتر از روزهای دیگر از کتابخانه خارج شدم، وقتی از در دانشگاه بیرون می‌آمدم دو نفر از رفقای قدیمی که مدت‌ها بود ترک تحصیل کرده بودند و صانه خوشی هم با مطالعه و درس نداشتند مرا در جلو دانشگاه دیدند و با خود به مینمای دیانا بردند، منم چون چند روزی بود از مطالعه و تنهایی در کنج کتابخانه خسته شده بودم، با ایشان به سینما رفتم، هنوز چند دقیقه ای وقت برای وارد شده به مالی سینما باقی بود ما رفقا در مالی انتظار سینما قدم میزدیم و صحبت میکردیم، در آنجا این فکر از هزم گذشت، "همنشینی و صاحبیت با بعضی از رفقا مرا مغرور میکند و مباحثه با آنها مرا از معلومات خود راضی نگاه میدارد ولی وقتی وارد کتابخانه می‌شوم و چشمم به کتابها می‌افتد و لای یکی دو تا از کتب فلاسفه و دانشمندان و نویسندگان بزرگ را میشکافم، آنقدر خود را حقیر و کوچک می‌بینم که نزدیک است ریشه امید را قطع کنم و در برابر درمبای

درسی که آموزگار یا دبیر در کلاس بیان میکند، باید خیلی آرام و مقطع و کلمه کلمه مانند سرهائی، یکی یکی از دهان معلم خارج شود و در فز دانش آموز بنشیند.

فصل هندوانه بود، یک روز صبح از میدان رشديه ميگذشتم، ماشين باری که پر از هندوانه بود در کنار خيابان جلو دکان میوه فروشی ایستاده بود و بار هندوانه خود را خالی میکرد، گمانیکه بار هندوانه را خالی میکردند دو نفر بودند، یکی در بالای ماشين ایستاده و هندوانه ها را یکی پس از دیگری بطرف شحمر دیگری که در پیاده رو ایستاده بود، پرتاب میکرد و او هم مرتب می چید. من چند دقیقه ای ایستاده و باین دو نفر تعاشا میکردم، اما هر وقت آن شخصی که در بالای ماشين بود، هندوانه ها را تند، تندتر پرتاب میکرد، آن کسیکه در پیاده رو ایستاده بود نمیتوانست هندوانه ها را خوب بگیرد و مرتب سچید و بعضی اوقات هم یکی از هندوانه ها از دستش نیفتاد و می شکست در هندوانه اول را نگرفته و نچیده هندوانه دوم از بالای ماشين به شوش پرتاب میشد.

توجه داشته باشید که دبیران شما هم باید هندوانه ها یعنی مطالب درسی را در کلاس یکی یکی و آرام بسوی فز شما پرتاب کنند، تا فز شما هم بتواند مطالب را گرفته و در جای خود مرتب بچیند.

خونسردی آموزنده در حرکت دادن دست، قدم زدن در کلاس، بچپ و راست برگرداندن سر و خونسردی در صحبت و غیره اورا در نظر دانش آموزان بزرگ و با لیاقت جلوه میدهد، خونسردی و آرامی حس اعتماد و اطمینان دیگران را نسبت به شما زیاد میکند، برعکس عجله و شتابزدگی و دست پاچگی در هر کار شخص را در نظر دیگران حقیر کرده و ضعیف و ناتوان جلوه میدهد این موضوع را برای رهبران و پیشوایان شایان اهمیت است، خونسردی و متانت رهبران و پیشوایان ایهت و جلال مخصوصی بآنها میبخشد.

درس علم باید آرام و مقطع باشد، تا فز دانش آموزان بتواند مطالب را از دهان علم گرفته و آنرا در فز خود مرتب بچیند، کتابی که شما مطالعه

میکنید، بمنزله همان علم است، کتاب علم شماست با این تفاوت که انتخاب آرام گفتن و یا تند گفتن مطالب آن بدست شما می باشد، پس اگر شما تمام دروس خود را آرام آرام و حمله حمله مطالعه کنید و در پایان هر حمله و یا موضوعی توقف کرده و در باره آن فکر نمایید فز شما فرصت آنرا خواهد داشت که یکی را پس از دیگری از شما گرفته و در جای خود مرتب بچیند، تا هر وقت آن مطالب احتیاج داشتهید فوراً در دسترس شما قرار دهد.

صدی هناد علل فراموشی دانش آموزان برای اینستکه، دروس خود را بلا انقطاع و سرعت میخوانند.

این چند صفحه از کتاب هم به پایان رسید ولی من چه یاد گرفتم؟

دستور ۱ - حملات را آرام و مقطع بخوانم تا فز من بتواند یکی یکی مطالب را گرفته و مرتب در جای خود بچیند.

دستور ۲ - چشم از کتاب برگیرم و از خود سؤال کنم چه خواندم؟ جواب آن را بگویم.

دستور ۳ - در این حمله، یا در این موضوع و یا در این فصل چه اشکالی داشتم؟ معنی کدام لغت را نمی دانستم؟

دستور ۴ - آنچه نمیدانم یادداشت کنم و از دبیر مربوطه سؤال نمایم.

حافظه است. خارج کنید و به سؤال دبر پاسخ دهید، این عمل را یاد آوری یا تذکر میگویند.

یاد آوری سر و قسم است. اولاً: موضوعی را که قبلاً فرا گرفته اید یا خود به خود بی اختیار یاد شما میآید در اینصورت آنرا ارتجالی گویند. و یا اینکه شما برای یاد آوردن موضوع دست و پا میکنید، مثلاً به زمین نگاه میکنید، حنمستان را به نقطه معلومی میدورید، دستهای خود را بهم ممالد انگشت خود را بسر میرسید، تا بالاخره پس از کوشش زیاد آنرا بیاد میآورید. در این موقع این را یاد آوری ارادی گویند. زیرا با اراده و خواست شما به یاد آمده است، نه بخودی خود. ضمناً باید توجه داشته باشید، مطلبی را که قبلاً یاد گرفته اید، عین آنرا هیچوقت نمیتواند بدون کم و کاست به یاد بیاورید، بلکه حافظه شما در آن موضوع خواه نا خواه دخل و تصرفی خواهد کرد. یعنی موضوع اصلی را کم و زیاد خواهد نمود و یا چیزهای دیگری بسته آن خواهد ساخت فقط بعضی از اشعار هستند که اغلب اوقات عیناً همانطور که یاد گرفته شده اند، یاد میآیند و آنهم در مراحل نخستین ممکن نیست، بلکه پس از مطالعه و تکرار زیاد شعر ممکن میشود. بسیاری دانش آموزانی که اشعاری را سر و پا نکرده یاد میگیرند و بنا بر این در هنگام جواب دادن از خودشان چیزهایی میازد و شعر را از صورت اصلی تغییر میدهند و شما در کلاس با آنها سخنید.

اگر توجه داشته باشید چنانچه اتفاقی برای یکی از رفقای شما افتاده باشد، در هر دفعه که میخواهد آن موضوع را تعریف کند، طور دیگر تعریف مینماید، افسانه ها و داستانهای که پس از چند سال زبان به زبان نقل میشود پس از مدتی آنقدر سرری و با اهمیت میشوند و آنقدر شاخ و برگ با آنها داده میشود که آن داستان مفهوم اصلی و اولیه خود را از دست میدهد.

۳- تشخیص- شما وقتی آزمائش براده آهن و گوگرد را بیاد میآورید، متوجه هستید که این آزمائش مربوط بگذشته است و همین حالا آنرا یاد نگرفته اید و یا متوجه هستید که این آزمائش مربوط بگذشته است و همین حالا همیشه که

مراحل حافظه

مطلبی را که یاد میگیریم اگر درباره آن درست توجه کنیم خواهیم دید، از وقتی که آن مطلب را حفظ میکنیم، تا موقعیکه دوباره آنرا بیاد میآوریم چهار مرحله انجام میگیرد و آن چهار مرحله عبارتند از:

۱- فراگیری.

۲- یاد آوری.

۳- تشخیص.

۴- جایگزینی.

۱- فراگیری- اثری که از دیدن یا شنیدن چیزی و یا اثری که از مطالعه کابی در سر شما بجای میماند، آنرا فراگیری یا حفظ میگویند مثلاً: شما آزمائش براده آهن و گوگرد را در کتاب فیزیک هنوز نتوانده اید، با عمل آن را ندیده و با آزمائش نکرده اید، بنا بر این فعلاً چیزی از آن نمیدانید، یعنی اگر حالا به حافظه خود فشار بیاورید، حافظه شما درباره آزمائش براده آهن و گوگرد با شما نخواهد داد، ولی همیشه این آزمائش را در کتاب خواندید و با اگر در آزمایشگاه عمل کردند و شما به چشم دیدید و یا چنانچه خودتان عمل کردید، این آزمائش فرا گرفته میشود یعنی آنرا حفظ کرده اید.

۲- یاد آوری- آزمائش براده آهن و گوگردی را که هفته قبل فرا گرفته اید در حضور باطن شما جایگزین شده و حالا اگر از شعور باطن به شعور خارج بیاید آنرا یاد آوری گویند مثلاً: شما همین آزمائش را هفته قبل فرا گرفته اید و امروز دبر شیعی آنرا از شما بپرسد شما مجبور هستید آنرا از شعور باطن که اسرار

خیال واقعی و من در آوردی می‌باشد. این توجه و درک چهارانحص می‌گویند. شخص بعد شکل انجام می‌گیرد. گاهی تشخیص شما عملی است. یعنی وقتی فلم را در دست می‌گیرید، تشخیص می‌دهید که باید با قلم چیر نوشتنه چیر، خورد و یا وقتی صدایی می‌شنید تشخیص می‌دهید که باید روی آن بنویسید. این دلیل کارها که همه مربوط به حافظه است، تشخیص عملی می‌گویند.

بعضی اوقات تشخیص شما حسی است، یعنی دانش آموری را در مدرسه یا مایان می‌بیند و حس می‌کند که این دانش آموز را در حاشی داده اید و یا نه. موسیقی می‌شنوید و حس می‌کنید که این آهنگ را در حاشی شنیده اید و یا نه. توجه دانش‌آموز باید آن شخص را در کجا دیده اید و یا آن که کوس شما آشنا می‌آید در کجا شنیده اید و چه موقع بوده است.

۴- جانگزی - وقتی موضوعی جدیدی مرتبه براتان اتفاق افتاد و یا مطلبی که در درس مرثیه تکرار یا شخص داده شد، در سفر شما برای همیشه جانگزی می‌شود. یعنی باید توجه دانش‌آموز که اغلب مطالب و موضوعهای دیگر باین هم داده می‌شود، و شما همیشه احتیاج یادآوری آن دارید.

حافظه قوی نیست که مطلبی را بیکو فراموشد و خوب نگاهدارد و بخوبی می‌تواند. بعضی از دانش‌آموزان هستند که بروی درس را یاد می‌گیرند ولی روز هم فراموش می‌کند و بر عکس بعضی از دانش‌آموزان به سختی یاد می‌گیرند و بعد هم فراموش می‌تایند. دانش‌آموزان با استعداد و باهوش دانش‌آموزانی هستند که طلب را زود فراموش می‌کنند و زود هم فراموش می‌کنند؛ ولی دانش‌آموزانی هم هستند که زود مطلبی را یاد می‌گیرند ولی بروی فراموش نمی‌کنند. در هر حال نباید که زود فراموش می‌کنند، در اثر تکرار و یادآوری باید این مطلب را رفع کند.

با کدام حافظه درس را یاد می‌گیرید؟

ناصر و هوشگ و هر صبی در رنگ، طرح در حیات دبیرستان قدم می‌زدند

ناصر گفت: "هر درسی که در مریک در کلاس با صدای بلند می‌گوید من زود یاد می‌گیرم، اصلاً من هر درسی را که گوتم بشود بروی و خوبی به خاطر می‌آرم و همینطور در مریک خوب یا صبی که یکی دو دفعه خوانده بود من آن شعر یا آهنگ آن تصنیف را زود یاد می‌گیرم".

هوشگ گفت: "اما من بر عکس شما هم نا دبیر چیری را که می‌گویند روی تخته بنویسند و من آنرا با چشم نمی‌بینم یاد نمی‌گیرم. مثلاً "دیروز مرمول نانیر جوهر گوگرد را برآین در مریک می‌گفت من خوب نتوانستم یاد بگیرم، اما همینکه روی تخته نوشت و چشم من زور، آن مرمول را زود و خوب یاد گرفتم..."

مرصی صحبت هوشگ را قطع کرده و گفت: "من بر عکس شما دو نفر هستم. به اینکه دبیر درس را با زبان بلند می‌گوید خوب یاد می‌گیرم و به روی تخته می‌نویسد، من خود با مداد یا فلم چند مرتبه باید آنرا روی کاغذ بنویسم تا یاد بگیرم. مثلاً "دیروز دبیر انگلیسی Generolly را اسپل کرد من خوب یاد نگرفتم، روی تخته هم نوشت باز هم من خوب یاد نگرفتم، اما همین که خودم ۵ دفعه آن لغت را نوشتم خوب یاد گرفتم و همینطور هندسه، فیزیک و بعضی از درسهای دیگر را باید خودم شکلش را کشم و برای خودم تعریف کنم تا یاد بگیرم. خلاصه اینکه من تا درسی را خودم با مداد یا فلم به حرکت در بیاورم یعنی بنویسم یا شکلش را کشم یاد نمی‌گیرم..."

از گفتگوی ناصر و هوشگ و مرتضی دانش‌آموزان تشخیص به هم حافظه را داده اند.

۱- حافظه گوشی

۲- حافظه چشمی

۳- حافظه حرکتی

دانش‌آموزانی که مانند ناصر حافظه گوشی دارد هرچه را که از راه گوش بشنود زودتر یاد می‌گیرد.

دانش‌آموزانی که مانند هوشگ حافظه چشمی دارد هرچه را که با چشم روی

بدهد با های دیگر بسید زودتر یاد میگیرد.

دانش آموزانی که مانند مریض حافظه حرکتی دارند هر مطلبی را که با دست به حرکت در آورند محو می یابد میگرد.

آموزنده خوب آنکه درسی را تک مرنه نماند و محکم و تدریجی بگوید برای دانش آموزانی که حافظه گویی دارند و یکمرتبه روی تخته بنویسد برای دانش آموزانی که حافظه حسی دارند و دستور بدهد که روی کاغذ بنویسید تا بسیم و با بگوید برای آینده بساوید. برای دانش آموزانی که حافظه حرکتی دارند.

بغاینها دارای حافظه جسمی هستند، زیرا محض دیدن کسی با چیزی و با همویری بورا" ابرا همانگونه که هست میکارند. نقاشها و مجسمه سازها با دانش حافظه حسی حافظه حرکتی بیروندی نیز دارند.

موسیقیدان ها و نوازندگان دارای حافظه گوشی هستند. در خیابان میگردند، اهنگی را میسوزد از آن آهنگ خوششان میآید. خانه که برمیگردند بورا" همان آهنگ را میبوازند.

دانش آموزان باید توجه داشت باشند که کدام یک از این سه حافظه مدکور در آنها تدریجی تر است، تا مستقیما" بتوانند از آن حافظه استفاده بوسری ببرند. ولی نباید فقط اتکاء بیک حافظه داشته باشند. بلکه هر درسی را باید با تمام حواس یعنی سامعه، باصره، لامسه، شامه و دافعه آمیخت. درس را باید شنید، دید، نوشت، بویید، لمس کرد و چشید.

منصور همیشه در زبان خارجه تمام اول را در کلاس داشت. روزی از او پرسیدند: "من هر وقت یک درس انگلیسی حاضر کم، حسرت آنرا میخورم و تدریجی و محکم میخوانم تا گوشم بشنود (حافظه گوشی) و طبع صدایم در عزم انعکاس پیدا کند و در ضمن سنگین و آرام مطالعه میکنم تا جروء یک کلمه را با دهت برسم (حافظه چشمی) یعنی به املاء هر کلمه انگلیسی در صحن خواندن توجه میکنم پس از سه مرتبه که باین طریق خواندم شروع بوسن میکنم و سه مرتبه هم از روی آن درس یادداشت بوسم (حافظه

حرکتی) و پس از نوشتن دو مرتبه دیگر بهمان طریق میخوانم.

"منصور میگفت روزی که بمره سار مدی از انگلیسی گرفتم مصمم شدم که در این درس پیشرفت کامل حاصل کنم. بنا بر این کاعده و قلمی به دست گرفتم و بالای صفحه کاعده نوشتم: " برای پیشرفت درس انگلیسی چه باید بکنم؟" و سپس برنامه فوق را تنظیم کردم. روزهایی بخش احراء نیمام و دقیق این برنامه و قتم را خلی مگرفت ولی حالا سه ربع تا یک ساعت بیشتر وقتم را میگذرانم و این وقت همه بیشتر مربوط بکمی و زیادی درس است.

منصور میگفت: با تنظیم این برنامه و با این وضعی که من در درس انگلیسی پیش میروم گمان میکنم چه در حال و چه در آینده رقیبی برای من پیدا شود و آمدن چنان دارم که یکی از مترجمین زبردست و یکی از اسنادان بزرگ زبان بسوم.

دوست عزیز! میدانم که شما دلت نمیخواهد که مترجمی زبردست و با اسناد بزرگ زبان بشوی، ممکن است هدفی دیگر و عالی تر داشته باشی ولی گمان نمیکنم که پیروی از طرز کار منصور برای شما سودی نداشته باشد.

بنا بر این چه بهتر که شما هم در هر یک از درسهای خود تصمیم قاطعی گرفته، کاغذ و قلمی بدست بگیری و روی آن بنویسی.

۱- درس فیزیک یا هندسه یا ... من صعب است.

۲- در این باره چگونه برنامه ای میتوانم تنظیم کنم؟

و بعد برنامه هر درسی را که بخواهی میتوانی بطور دلخواه خود تنظیم

کنی. ممکن است برنامه درس انگلیسی شما مانند منصور چنین باشد.

۱- نخست یاد گرفتن املاء و معانی لغات قبل از باز کردن و خواندن قرائت کتاب.

۱- استفاده از حافظه گوشی
۲- استفاده از حافظه چشمی
۳- استفاده از حافظه حرکتی

۲ تا ۳ مرتبه خواندن قرائت، با صدای بلند و توجه با املاء لغات

۳ تا ۵ مرتبه نوشتن از روی قرائت.

۴- ۲ مرتبه خواندن مجدد قرائت بطریق قبل.

بیهوش میداند ، ولی سر عکس دبیر ریاضی او را دانش آموزی با هوش و شایسته
عرفی میکند . جراح جعفر چنین است ؟ برای اینکه سلول معزی ریاضی جعفر قوی ،
ولی سلول حفظ کردن درس طبیعی او ضعیف است .

کاظم سندهای تاریخ را بحضرت یک دفعه دیدن یاد نگردد و به مغز
می‌سپارد ، ولی هرچه کوشش میکند یک خط شعر نمیتواند حفظ کند .

از این مشاهدات و سایر تجربیات دیگر روانشناسان انواع و اقسام سلولها
را در مغز تشخیص داده اند ، که مجموع این سلولها تشکیل مغز را میدهد و
آنها را تا حدود شصت سلول تخمین زده اند که ما در اینجا فقط به ذکر چند
نای آنها می‌پردازیم . سلول ریاضی ، سلول ادبی ، سلول موسیقی ، سلول
شکلهای ، سلول رنگها ، سلول عدد ، سلول صداها ، سلول اسامی ، و صداهای سلول
دیگر که با همکاری انداختن این سلولها میتوانیم آنها را تقویت کنیم . مثلاً شما
میخواهید سلول قیافه را در خود پرورش دهید ، برای اینکار در دبیرستان یا
آموزشگاه یا خیابان بهر که سرخورد میکنید و هر کس که با خط صحبت میکند ،
بدقت به صورتش نگاه کنید ، آیا پشانیش بزرگ است یا کوچک ؟ سرواوش
چگونه هستند ؟ کماتی است یا مستقیم ، بر پشت است یا کم مو ؟ چشمهایش
کوچک است یا بزرگ ؟ چه رنگ هستند ؟ بینی اش بزرگ است یا کوچک ، دهانش
گشاد است یا تنگ ، صورتش گرد است یا کشیده ، بچند نفر در صورتشان بدقت
کنید بعد کم کم بطرز نگاه داشتن سر و حرکت دادن دستش توجه کنید ، طرز
ایستادن و راه رفتن او را دقیقاً در نظر بگیرید ، پس از یکی دو ماه تمرین
بخوبی میتوانید هر کس را بحضرت یک مرتبه دیدن قیافه اش را در نظر داشته
باشید و اگر روزی او را در خیابان و یا در جای دیگر دیدید بخوبی شناسید ،
و یا مثلاً میخواهید سلول عدد را در خود پرورش دهید . شما از صفحه
کتاب خود میتوانید شروع کنید ، توجه کنید کتابی را که مطالعه میکنید صفحه
چند است ؟ مثلاً ۱۰ صفحه ۱۰۰ نخست کتاب برای مخاطر سپردن عدد ، فقط
۱۰۰ را بیاد داشته باشید و بعد با خود بگوئید از یک تا ۹ که شماریم
طرحه یگان است ولی بحضرت رسیدن به صد دهگان مایستد و وارد طبعه

فصل دهم

سلولهای مغز

به حافظه خود اطمینان داشته

باشید تا نیروی آن دوبار بر شود .

راستی هیچ فکر کرده اید که ما فقط بوسیله پنج درجه با دنیای خارج
ارتباط داریم ؟ اگر این پنج درجه بروی ما بسته شود ، رابطه ما با جهان
خارج بکلی قطع خواهد شد و هیچگونه اطلاعاتی از دنیای خارج نخواهیم
داشت . حالا خواهیم پرسید این پنج دروازه کدامها هستند ؟ شما هم اکنون
ببینید این پنج دروازه بی برده اند ، فقط ممکن است به اهمیت و جگونگی آنها
توجه نکرده باشید ، این پنج درجه مذکور همان پنج عضو یعنی چشم ، گوش ،
بینی ، زبان ، پوست می‌باشند که شما تعریف آنها را در مالمهای قبل خوانده اید .
اینها پنج درجه ای هستند که اطلاعات و اخبار گوناگون را از قبیل
رنگی ، سبزی ، درختی ، گرمی ، سردی و انواع و اقسام
احساس مختلف احساس را از دنیای خارج گرفته و به مغز ما میرساند .

بعد ما دارای سلولهای بی شماری است که هر یک مسئول باز شناختن و
حفاظت نوعی از امور وارده در مغز هستند مثلاً : ابراهیم اسامی اشخاص را
رو یاد میگیرد ولی قیامه آنها را فراموش میکند بر عکس کاظم قیامه دوستان
خود را خوب در نظر دارد ولی از بیاد آوردن اسامی آنها عاجز است .

جعفر یکی از دانش آموزان کلاس بهم است ، دبیر طبیعی او را کبودن و

دهگان نمی‌نوید. حالا کتاب را می‌بندید و پی کار خود می‌روید و فردا که دوباره می‌خواهید بقیه مطلب را شروع کنید عدد ۱۰۰ و ۹ را بیاد می‌آورید و صفحه ۱۰۹ را یاد می‌کنید.

حس شماره جوارش ۲۴۶ بود و آنرا هیچگاه فراموش نمی‌کرد زیرا یک شماره جواز من اولاً "سه رقم است ثانیاً" من هر وقت شماره جوارم را فراموش کنم مورا "از یک تا ۶ می‌توانم یکی در میان عددهای مفرد یعنی ۱ و ۳ و ۵ را بیاورم و ۲ و ۴ و ۶ که شماره جواز من است باقی می‌ماند.

منادم به راهبای مختلف می‌توانید شماره ها و سندهای تاریخ و شماره های لغز را یاد بگیرید، فقط کمی دقت و یکی دو ماه تمرین لازم دارد تا سلول عدد معز شما پرورش یابد، آنگاه هر سه و یا عددی را با آسانی یاد می‌گیرید و فراموش هم نمی‌کنید، در روز های نخستین که شروع به تمرین می‌کنید اغلب اشتباه خواهید کرد، ولی پس از چند ماه از قدرت و کار حافظه خود تعجب خواهید نمود.

من سابق بر این هر وقت می‌خواستم کتابی مطالعه کنم پس از پایان مطالعه، گوسفه ای از صفحه کتاب را تا می‌کردم و بدینوسیله صفحات کتاب را خراب می‌نمودم و با کاغذی لای ورق آن کتاب می‌گذاختم، تا کم نشود و اغلب اوقات که خورده کاغذی در دست نداختم مورا "گونه صفحه کتاب را نامی‌کردم، ولی روزی یکی از دوستانم کتاب تمیزی بمن داد که آنرا مطالعه کنم، یک روز از صبح تا نزدیک ظهر مقدار زیادی از آنرا مطالعه کردم، بعد خواستم گوسفه آنرا تا کم متوجه شدم که اولاً "کتاب تمیز و دست نخورده است. ثانیاً یکی از دوستانم معلوم دارد، ناگهان چشم به صفحه ۴۹ کتاب افتاد، با خود گفتم ۴۹ تقریباً نصف عدد ۱۰۰ یعنی ۵۰ و از پنجاه یکی کمتر است، این موضوع مربوط به دو سال پیش است ولی هنوز صفحه ۴۹ را که مقدمه تربیت سلول عدد در من شده است فراموش نمی‌کنم، از آنروز به بعد تصمیم گرفتم که به گونه ای از صفحه کتاب را تا کنم و به چیزی در لای صفحات آن بگذارم بلکه فقط پس از پایان مطالعه صفحه کتاب را بدقت بخاطر می‌پرورم، هر چند، روز های

بخش اغلب اشتباه می‌کردم ولی بعدها دیگر هیچ وجه اشتباه نمی‌نمودم، زیرا حافظه خود را در اثر بکار انداختن تقویت کرده بودم. شما هم اگر مایل باشید با بکار انداختن هر کدام از سلولها می‌توانید حافظه خود را پرورش دهید، استعداد های عجیبی در نهاد شما خفته است فقط بهرتواندیشه شما است که می‌تواند این استعداد ها را بیدار کرده و پرورش دهد و شما را در ردیف مردان بزرگ تاریخ در آورد، بخم همه استعداد ها در زمین معز شما پراکنده است، این شما هستید که باید چون باغبانی این تخمها را آبیاری کنید و پرورش دهید تا در آینده از میوه های طلائع آن استفاده سرشار ببرید.

ماشین مغز که مدتی کار نکند زنگ می‌زند

دانش آموزانیکه پس از مدت ها ترک تحصیل به کلاسهای شبانه می‌روند تا دیپلمه تحصیلات خود را بگیرند، در ماههای نخستین حافظه و سلولهای مغز آنها خوب کار نخواهد کرد.

رحیم پس از دریافت گواهیهاله سال ششم ابتدائی بواسطه ندانش استطاعت مالی نتوانست ادامه تحصیل دهد، مادرش او را به کارگاه میل سازی فرستاد، رحیم گاهی در این مغازه و گاهی در آن مغازه مدتی مشغول کار بود تا بالاخره پس از شش سال ترک تحصیل تصمیم گرفت در آموزشگاههای شبانه ادامه تحصیل دهد. ماههای نخستین که شروع به حفظ کردن درسهای نظیر متریک و قیسی می‌نمود، بهیچوجه آنها را یاد نمی‌گرفت و با اگر در همان ساعت یاد می‌گرفت ولی در ساعت دیگر و با شب بعد بکلی فراموش می‌کرد.

یکی از دانش آموزان در کمال تمامی که در نزد من مشغول درس خواندن بود، یک خط شمر نتوانست یاد بگیرد، چون از او علتش را پرسیدم گفت: "من از کودکی تاکنون اصلاً "شمر حفظ نکرده ام حالا هم هرچه شبانه روز گوش

میگم که یک خط‌تحریر بخاطر سارم موفق نمیشوم، ولی برعکس حلول ریاضی او سار موی بود.

دانش‌آموزانی که پس از مدتها ترک تحصیل تصمیم میگیرند که در آموزشگاههای شبانه درس بخوانند باید متوجه باشند که علوهای مغز آنها مدتهاست راکد مانده، اگر مغز را تشبیه به ماشین کار میگیریم خواهیم گفت: حلولهای درسی مغز آنها که بمنزله دستگاه ماشین است زنگ زده است و نمیتواند مانند یک مغز دانش‌آموز مرتب دبیرستانی که دائم با درس سروکار دارد کار کند، باید در اثر کوشش و فعالیت زیاد در مطالعه بتواند فشار به مغز بیاورد تا کم‌کم بکار بیفتد، برای اینکه یک مغز خفته بیدار شود و کار بیفتد باید لااقل سه ماه مرتب و بلاانقطاع کار کند و هر شب و هر روز برای یادگرفتن درسها و حل مسائل به حافظه فشار آورد و در بکار انداختن و پرورش آن کوشش نماید.

رحیم که پس از شش سال به آموزشگاه آمده باید چند ماه اول را مرتب حافظه خود را بکار اندازد و انتظار پیشرفت سریع را هم نداشته باشد تا کم‌کم حافظه اش از حال رکود و پژمردگی خارج شود.

دانش‌آموز دیگری که در تمام عمر تمرین حفظ نکرده و حلول شعری خود را اصلاً بکار نینداخته و پرورش نداده است بایستی چندین ماه شبانه روز به فکر شعر حفظ کردن باشد و هر روز به اخبار چندین شعر حفظ کند، و هر وقت آن چند خط شعر را فراموش کرد، دوباره بخواند و باز هم دوباره بخواند، و پس از چند روز دیگر دوباره همان شعر را بخواند تا بالاخره حلول شعری او کم‌کم از رنگردگی و پژمردگی خارج شده و بکار بیفتد.

آیا میدانید علت شکایت شما از حافظه خود چیست؟ علت دو چیز است و حالا من این دو چیز را برای شما میگویم و شما هم توجه کنید و بکار بیندیزید: بعضی دانسته باشید که ضعف حافظه شما بر طرف شده و دیگر شکایتی از ضعف حافظه خود نخواهید داشت.

علت شکایت شما از ضعف حافظه در جبر است! اول اینکه مغز خود را

خوب بکار نمی‌اندازید. دوم اینکه به حافظه خود اطمینان ندارید.

۱- حافظه خود را خوب بکار بیندازید، مطالبی را که میخواهید یاد بگیرید، بگذارید حافظه شما آنها را محکم بگیرد، درسها و مطالب و مسائل را سطحی مرور نکنید، هرگاه شما چیزی را با انبردست محکم نگیرید و انبردست را در آن هیچ خوب بکار بیندازید، هیچ از بوک انبردست که آنرا مثل نگاه داشته و خوب بکار بیندازید بعد خواهد افتاد، مغز بعنوان انبردست است و درس فرار، اگر اسیر مغز را بر درس خوب بکار بیندازید درس پس از لحظه‌ای فرار خواهد کرد و چون فرشته‌ای که از جنگال دیو بگریزد خواهد گریخت، او را بگیرید و محکم در مغز خود زندانی کنید و نگاه دارید، رنگ و ساق لیاقب باشید بگذارید این درجهای فرار از جنگال آهنین مغز شما بگریزد، یقین دارم همیطور هم هستید در صورتیکه خود را محکم کنید، "حافظه من بیرومند است و مطالب را خوب یاد میگیرد و در خود نگاه میدارد."

۲- به حافظه خود اطمینان داشته باشید، اغلب دانش‌آموزان وقتی مشغول خواندن و حفظ کردن درسی هستند، گمان میکنند حافظه آنها مطالب درس را نگاه خواهد داشت و همین امر باعث میشود که حافظه آنها ضعیف باشد، برعکس اطمینان داشتن بوجود یکی از استعداد های عجیب و سررنگی است که در وجود ما حقیقتاً بیایی به اهمیت آن نروده‌ام، اطمینان داشتن بخود نیروی حافظه و نیروی بدن را چند برابر خواهد کرد، این امر عدم اعتماد به حافظه در اغلب دانش‌آموزان دبیرستانها و در بعضی از دانش‌آموزان آموزشگاهها باعث میشود که اصلاً درس خود را حاضر نکنند و فقط به مسائل ریاضی بپردازند و اگر بخواهند درسهای خود را حفظ کنند آنرا سطحی میخوانند، بر این خیال میکنند که حافظه آنها مطالب درسی را نگاه خواهد داشت تا در موقع امتحان جواب دهد. در پس دانش‌آموزان دبیرستانهای روزانه کسانی که مبتلا باین درد هستند بسیارند.

هادی دانش‌آموز حال چهارم متوسطه هر روز از حافظه خود شکایت میکرد میگفت من هر درسی را که تلاش حاضر میکنم هر وقت در امتحان میخواهم

روی ورهه امتحانی سویم فراموش می‌کیم و چیزی از درس بیاد ندارم و اگر هم بیاد داشته باشم بسیار مختصر است، و تا حال هم که مرتب قبول شده‌ام و به کلاس بالانترآمده‌ام یا نوت کشیده‌ام و یا در سر امتحان کتاب باز کرده‌ام و هر وقت که نتوانسته‌ام یکی از این دو زرنگی را بکنم نمره خوبی از درس نگرفته‌ام و حالا چهار روز دیگر شلث اول امتحانات ما شروع می‌شود، از هادی پرسیدم: نحسین امتحانی که چهار روز دیگر دارد چیست؟ گفت: فیزیک. از او پرسیدم: آیا از اول سال تا بحال درس فیزیک را هیچ خوانده‌ای؟ هادی گفت: یکی دو مرتبه هم‌طور از روی صفحات خوانده‌ام و چیزهایی هم در کلاس بگوتم خورده ولی حالا هیچ چی بیاد ندارم. باو گفتم یک دستور بنما میدهم در صورتیکه باید مردانه تصمیم بگیری و همانطور که من می‌گویم عمل کنی تا چهار روز دیگر در سر درس فیزیک بهترین امتحان را بدهی و بهترین نمره دلخواه خود را بگیری.

هادی فول د د که هرچه می‌گویم گوش بدهد و همانطور عمل کند. گفتم هر چند قدری دیرتر باین فکر افتاده‌ای ولی اگر قدری بیشتر کوشش کنی باز هم نتیجه کامل حاصل خواهد شد، ولی حالا تمام صفحات درس فیزیک را که نلت اول خوانده‌ای به چهار بخش کن و هر روز صبح زود برخیز تا در خانه و یا در خارج شروع بخواندن کن هر قسمت و موضوعی را طوری یاد بگیر که بتوانی دوباره آنرا از حفظ پیش خود بگویی و هر وقت که کتاب را هم بسیم و مشغول از حفظ گفتن مطالب هستی منی کی بعضی گیر کردن زود کتاب را باز کنی آنقدر به هر خود فشار بیاور تا آن مطالب را بیاد بیاوری و یا بطور آن موضوع و مثالها چیزی بیاد شما بیاید، اگر بعضی گیر کردن زود لای کتاب را بگشایی و نگاه کنی و زود بزود به هر کمک برسانی مغز تنبل شده و دیدانه‌های آن خورده می‌شود و دیگر خوب بکار نمی‌افتد و قوه ابتکار مغز از بین می‌رود باید توجه داشته باشی لزومی هم ندارد که حتماً "مثالهای کتاب را بکاربری و باحطالات کتاب را بگویی، بلکه کافی است مطلب را خوب بفهمی، آنوقت هر طور که خودت می‌فهمی و می‌توانی به زبان خود بلند و شمرده و مرتب

بیان کنی، تا هر نما خوب یکایک مطالب کتاب را بگیرد و با مطلبی را خوب فرا نگرفته‌ای دنبال مطالب دیگر نروی و بدینوسله مغز خود را ضعیف نکنی و غذای نیم خورده در مغز پیر نکنی و با خود بگویی حافظه من نیرومند است، من به حافظه خود اطمینان دارم و لااقل در هر روز یک ساعت صبح و یک ساعت ظهر و ۲ تا ۳ ساعت بعد از ظهر از ساعت ۴/۵ بعد باید مطالعه کنی و خلاصه آنکه درس تقسیم شده و تعیین شده هر روز را باید بطور دقیق همه را تا آخر یاد بگیری و فردای آنروز که میخواهی قسمت دیگر را شروع کنی باید چند دقیقه‌ای فقط عناوین درسیهای یاد گرفته روز قبل را نگاه کنی و از خاطر بگذرانی و بعد به قسمت بعد بپرداز و امتحان که میخواهی بخوانی این سه دستور را روی کاغذ بنویس و شب در موقع خواب آنقدر اس حصالات را بخوان و بخود تلقین کن تا بخواب بروی.

- ۱- من از فردا صبح زود شروع به خواندن درس فیزیک خواهم کرد.
- ۲- من جوان هستم و حافظه من قوی است.
- ۳- من مغز خود را خوب بکار خواهم انداخت یعنی درس‌هایم را خوب و دقیق یاد خواهم گرفت.

هادی به گفته‌های من توجه کرد و دستورهای مرا بکار برد و از زحمات خود نتیجه عالی بدست آورد، یعنی در فیزیک نمره ۹۸ گرفت از کار خود تعجب می‌کرد و در پیش وجدان خود از اینکه ثقلت نکرده‌است، سرپا شد و شادمان بود و بعد از آنهم که تصمیم به درس خواندن گرفت، از پیشرفت سریع درسیهای در شگفت بود، و همیشه با خود می‌گفت ما حقدر خوب قادر به انجام همه کارها هستیم ولی بدبختانه از این نیروی شگرف خود اطلاع نداریم.

هادی بعدها دیگر احتیاج به زحمت زیادی برای حفظ کردن درس‌ها نداشت. زیرا درسی را که در کلاس داده میشد برخلاف دیگر دانش‌آمواران که بخنده و متلک مشغول بودند با دقت گوش میداد و همانجا در کلاس درس را یاد می‌گرفت و یابایک مرتبه نگاه به صفحه کتاب بخوبی آنرا به حافظه می‌سپرد، و هیچوقت هم فراموش نمی‌کرد زیرا اولاً "به حافظه خود اطمینان داشت و ثانیاً"

در اثر خوب بکار انداختن مغز حافظه خود را تقویت کرده بود.

حالا دانش آموری که دلتان نصیخواهد درس بخوانند و به اصطلاح "سو این حطها نیستند" و میگویند "ولش کن بابا" ما هم با آنها کاری نداریم. آنها محترمند هر کار که دلتان میخواهد بکنند ولی آنهایکه دلتان میخواهد تحذیر بسوزد و در نابستان با خیال راحت به گردش و تفریح و یا هر کار دیگر که دلتان میخواهد بپردازند بی نیست که بدستورهای جناب آقای هادی جان توجه کنند و آنها را بکار بندند.

شب که میخواهید بخوابید این حطه ها را با خود بگوئید و فردای آنروز طبق آنها رفتار نکنید. حطه هائیکه در آخر شب هنگام خفتن بخود تلقین شود در تصور باطن بهتر جایگزین میشود و فردای آنروز شخصی را وادار به کار میکند و بصورت عمل در میآورد.

دستور ۱- من در سبائی را که باید حفظ کنم هر شب و هر صبح سر ساعت معین شروع خواهم کرد.

دستور ۲- من درسهایم را نیکو فرا خواهم گرفت یعنی مغز خود را خوب بکار خواهم انداخت.

دستور ۳- من دارای حافظه ای نیرومند هستم و به حافظه خود کاملاً اطمینان دارم.

معنی داشته باشید که هر چه بیشتر درس بخواند به درس خواندن و مطالعه علاقه بیشتری خواهد داشت و از درس خواندن و یاد گرفتن مطالب تازه لذت خواهد برد.

نکات مهمی که باید بخاطر بیایید:

دستور ۱- به حافظه خود اطمینان داشته باشید تا نیروی آن چند برابر شود.

دستور ۲- با بکار انداختن سلولهای گوناگون مغز حافظه خود را تقویت کنید.

دستور ۳- مغز خود را خوب بکار بیندازید.

دستور ۴- ماشین مغز که مدتی کار نکند سلولهای مربوط به درس های مختلف آن رنگ میزند، یعنی تضعیف میشود.

دستور ۵- همیشه و در همه جا و در هر قدم به فکر بیدار کردن و پرورش استعداد های خفته خود باشید.

باید ریه های خود را در داخل قفسه سینه بیشتر کار بیندازید و پرورش دهید تا ریه ها بتوانند همیشه اکسیژن زیادی به مصرف بدن برسانند و ترشحات غده های فوق کلیوی و در قه و عنوری را زیاد نمایند ، تا بدن و فکر از حال پژمردگی خارج شده و شور و شعفی در عجز ایجاد شود و شما را به حب و وحش و فعالیت وادارد . فراموش نکنید کسیکه دارای معده و ریه نیرومند است همیشه حدای و گشاده رو و در اغلب کارها پیروز و کامیاب است .

یوست و همه جای بدن را همیشه تمیز نگاهدارید و اگر هوازیاد سرد نیست صبحها پس از ورزش با حوله ای مرطوب و حش یوست بدن را مالش دهید و لا اقل در هفته یکبار به حمام بروید .

دستور دوم

مغز شبیه معده است

یکی از رفقای من همیشه از درد معده مینالید و همیشه میگفت ' (دلم) درد میکند " و اغلب اوقات سردرد و بیوست با او همراه بود و مجبور بود که هر چند روزی یکمرتبه صبح بخورد ، دوست ما چهره ای رنگ بریده داشت و خودش هم اغلب درد معده و لاغری و زردی چهره خود را میدانست ، با اینکه هر وقت هوس میکرد ورزشی هم مینمود ، ولی باز هم همیشه از درد معده خود شکایت داشت ، این موضوع مربوط به دو سال پیش است مهم در آن موقع چیزی را به درد معده او درک نمیکردم و چیزی نمیدانستم که با او گویم . ولی اگر امروز او را به هم باو خواهم گفت : "مگر معده شما دندان دارد " زیرا بیاد دارم که غذا را هیچوقت نمی جوید ، هر لقمه را دو سه تا گاز میزد و فرو میبرد ، دوست من خیلی سریع و با عجله غذا میخورد ، تقصیری هم ندانست زیرا چنین عادت کرده بود و اگر گاهی اتفاق می افتاد که من با او هم غذا شوم معمولاً "کاملاً" سر نمیشدم . زیرا من در آن موقع در غذا خوردن نکردم و هم نمیشدم . او انتظار داشت که معده اش کار دندان را هم کند ، اما با رسیدن من کاری ندانسته

فصل یازدهم

پرورش حافظه

پرورش حافظه ربطه مستقیمی با خرز ماد گرفتن درسهای شما دارد ، هر چه درسها عمیق تر و بهتر یاد گرفته شود بهمان نسبت حافظه روز بروز قویتر شده و فعالیت آن بیشتر میشود ، شما هم برای پرورش حافظه خود نیاز میرمی به اجراء سن دستور مهم ذیل دارید که باید این دستور ها را همیشه و در همه وقت کار ببرید .

دستور اول :

نظافت بدن ، سالم بودن و مرتب کار کردن دستگاه گوارش و سایر دستگاههای بدن - برای اینکه شخص دارای هوسی سرشار و حافظه ای نیرومند باشد باید چهار خوبی پاک تغذیه کند ، و برای اینکه خوس پاک در معز حریان باشد ، باید نخست دستگاه هضم غذا خوب کار کند و غذا بموقع و به اندازه معین خورده شود و خواب به اندازه کافی باشد ، از همه مهمتر برای اینکه خوس پاک در رگها جریان یابد ، ناستی ریه ها خوب کار کند ، اما باید غش کردن را بیاورید تا اکسیژن کافی به سلولها برسد ، همان طور که بازو های خود را بوسیله ورزش یعنی کار انداختن عضلات پرورش میدهید ، همانگونه

بایستد با آنچه من میگویم توجه کنید. میخواهم بگویم که اگر لقمه در دهان خوب جویده شود و کاملاً با آب دهان مخلوط و مزوج گردد و بعد فرو برده شود، علاوه بر اینکه معده بزودی و آسانی غذا را هضم خواهد کرد، هر روز معده موجب هم خواهد شد، زیرا گره های لقمه های جویده نشده دیواره معده را آذین نخواهد کرد که آنرا ضعیف کند و بار سنگین و هضم نشدنی را به ناف معده نخواهد بست.

مگر شما هم بی شباهت به معده نیست، صفحات کتاب و مطالب درسی همراه لقمه غذا و مگر شما بجای همان معده است، شما اگر نخست مطلبی از درس فیزیک، شیمی، جبر، هندسه، تاریخ جغرافی و غیره را خوب بیاموزید و مدتی مرتبه تکرار کنید، تا آن وقت از درس با مسئله یا هر چیز دیگری را کاملاً یاد نگرفته به قلمب دیگر نپردازید، روز بروز حافظه شما نیرومند تر میشود، بطوریکه اگر در ابتدای امر شما با پنج مرتبه تکرار موفق بیاد گرفتن یک صفحه از کتابی میشدید، با حرکت میتوانم بگویم که پس از مدتی یک یا دو مرتبه خواندن کفایت میکند که شما مشکل ترین درسها را برای همیشه به مهر سپارید و فراموش نکنید، اما اگر نخواهد موضوعی از درس را یاد نگرفته دنبال موضوع دیگر بروید و یا مسئله ای را نفهمیده و حل نکرده دنبال مسئله دیگر بروید، اگرچه در ابتدا هم حافظه نیرومندی داشته باشید ولی بپایین بدانید که پس از مدت کوتاهی از ضعف حافظه خود تنگایت خواهید بود و گمان خواهید کرد که ناگزیر بیهوش و سبلی هستید همانطور که غذاهای خوب جسم شما را پرورش میدهد، همانگونه نیز مطالب نیکو که از خواندن آن خوششان میآید و لذت میبرید حافظه شما را پرورش خواهد داد.

فراموش نکنید که اگر شما هر درسی را بیشتر مطالعه کنید و در روی آن درس بیشتر تمرین نمائید و خوب بفهمید، عشق و علاقه زیادی به آن درس پیدا خواهید کرد، اگر چه در ابتدا از آن درس خیلی هم بدتان بیاید، در آلهای قبل من اغلب اوقات بیکاری تاسفان خود را صرف مطالعه کتابهای ادبی و روائع می میکردم، هر یکی یکی از همکلاسیهای من به نام

آقای حسین شیروانی مهدوی که اکنون دانشجوی دانشگاه تهران میباشد اوقات بیکاری را در تابستان بخل کردن مسائل حصر و هندسه میکردانید، بدون اینکه کوچکترین اجباری داشته باشد، آیا علت آنرا میتوانیید بگوئید؟ علت آن اینست که ایشان عاشق درس ریاضی است، در نتیجه از ریاضیات لذت میبرد.

دستور - ۳

تقویت حافظه بوسیله حفظ کردن اشعار

احمد حافظه ای نیرومند داشت، هر صفحه از کتاب را با یک مرتبه خواندن بحوبی یاد میگرفت، احمد میگفت: "من از کلاس پنجم بعد علاقه زیادی به حفظ کردن اشعار فردوسی و سعدی پیدا کردم، زیرا این دو کتاب را در خانه داشتیم و من همیشه گاه و بیگاه هر وقت فرصت می یافتم شروع به خواندن و حفظ کردن اشعار این دو کتاب میکردم. روزی یکی از دوستانم به نام حید حواد برای ضعف حافظه خود به دکتر مراجعه کرد و دکتر در پاسخ او فقط گفت "تو برای تقویت حافظه خود باید شعر حفظ کنی" احمد میگفت: من از آنروز فهمیدم علت اینکه حافظه من کمی قویتر از دیگران است، برای این میباشد که دو سه سالی هر وقت بیکار بودم اشعاری را که خوشم میآمد حفظ میکردم.

شما هم برای تقویت حافظه خود میتوانید مانند احمد اوقات بیکاری را به حفظ کردن اشعاری که دوست دارید بگذرانید و چه بهتر که برای اینکار همان اشعار کتاب فارسی خود را حفظ کنید، قلم بر دست بگیرید و برای خود برنامه تنظیم کنید که هر روز و یا یک روز در میان صبح یا ظهر یا شب و یا در اوقات بیکاری دیگر که فرصت دارید، پنج تا ده خط شعر حفظ کنید و بدین وسیله حافظه خود را پرورش دهید و نیرومند سازید، فراموش نکنید که حفظ کردن شعر یکی از بهترین و کاملترین ورزشها برای خز مغز میشود.

ساربا است. زیرا نوع بشر خواهان شهرت است هرکس میخواهد نامش ورد زمانها باشد و در سراسر جهان و در همه جا به پیچد. پس شما منتظر چه هستید؟ چرا از این نکته مهم استفاده میکنید؟

فراموش نکنید که یاد گرفتن اسامی نزدیکان و کسانی که بوسیله رفتار شما معرفی میشوند متضمن دو فایده بزرگ است. نخست اینکه حافظه شما را پرورش میدهد. دوم اینکه به تعداد دوستان شما میافزاید.

دستور - ۶

تقویت حافظه بوسیله گذاردن اشیاء در جاهای مختلف

برنامه کلاس عوض شده بود. امیرخان دانش آموز سال هشتم دبیرستان بانک. برنامه جدید را روی یک صفحه کاغذ نوشت و آنرا لای یکی از کتابهای خود گذارد. شب که در خانه مشغول حاضر کردن درسیهایش بود. احتیاج پیدا کرد که نگاهی به برنامه کند. ناگهانی طبق برنامه جدید فردا چه درسیهایی در کلاس دارند و مشغول خواندن و حاضر کردن آنها شود. ولی امیرخان صداسن برنامه خود را گمما گذارده است. تمام حیبههای کت و سلوارش را گمست ولی اثری از برنامه نیافت. لای تمام کتابها را کاوش کرد. بارهم برنامه را پیدا نکرد. امیرخان برای پیدا کردن برنامه همه کتابها و کتابچه ها را سر هم میرد. عصبانی شده بود. اینطرف و آنطرف میگشت. در زبزل چهرههایی میگفت. عرو بلند میکرد.

حالا فکر میکنید بالاخره امیرخان برنامه اش را چگونه پیدا کرد؟

در آن هنگام که امیرخان دیوانه وار و غافل از همه جا برای پیدا کردن برنامه خود کوشش و جست و جوش میکرد. مهم مقابل او نیسته به حرکات و رفتار او تماشا میکردم. بالاخره نتوانستم طاقت ساورم از امیرخان پرسیدم دنبال چه میکردی؟ چرا جنس آشفته و پریشان در جستجو هستی؟ امیرخان

با قافه ای درهم کشیده و آشفته در حالیکه دست چپش در جیب خلش بود و به قالی کف اطاق و در بریز نگاه میکرد گفت: "صبح برنامه مون عوض شده بود. اوج نوشتن نمیدوم کوجا گذاشتم" از او پرسیدم صبح چه درسیهایی داشتید؟ گفت: "نقاشی، فقه، تاریخ دوباره از امیرخان پرسیدم: "برنامه را رنگ اول نوشتی یا رنگ آخر؟" گفت: "ساعت سوم وقتکه میخواهم تمام خونه". من زود صبحه عدم که رنگ آخر تاریخ داشته اند و تاریخش هم روی میز ساز بوده و حتما "دفتر نقاشی و کتاب فقه را هم در جامیری گذارده بوده است پس با احتمال قوی برنامه را با محله نوشته و لای کتاب تاریخ گذاشته است. از امیرخان پرسیدم: "کتاب تاریخ کجاست؟" گفت داده ام بیکی از رفقایم حاضر کند.

گفتم: "شما صبح ساعت سوم برنامه را با محله نوشته و لای کتاب تاریخ گذاشته اید." گفت: "آه بابا!" گفتم: "والله خون تو." امیرخان فوراً سرخاسته و شاپان به منزل رفیقش رفت و برنامه خود را که لای کتاب تاریخ بود آورد. امیرخان وقتی برگشت با تعجب صورت من نگاه میکرد. از من پرسید: "شما از کجا فهمیدید؟" من گفتم خوب. حالا کاری نداشته باش من از کجا فهمیدم؟ ولی یک چیز بنما مگویم گوش بده! هر وقت هرچه را. چه در خانه و چه در مدرسه و چه در جای دیگر هر کجا مگذاری با خود بگو "من فلان چیز را در فلان جا میگذارم. حافظه من قوی است. من به حافظه خود اطمینان دارم. بنا بر این جای آنرا فراموش نخواهم کرد" پس از آنکه من این جمله را گفتم امیرخان بگفته من خندید ولی شما نخندید و آنچه را که دستور میدهم به مرحله اجرا بگذارید و عمل کنید و پس از مدتی همین که حافظه شما قوی شد دیگر احتیاجی به تکرار این حملات هم نخواهید داشت و از بیروی شگرف حافظه خود تعجب خواهید کرد.

تمرین - برای ایگار چند روزی عرس کنید. برای تمرین بیخی را که با آن مداد مشرانش در لای یکی از کتابها گذارید. و بگوئید "من تیغ را در لای کتاب فارسی صفحه ۶۶ میگذارم. حافظه من قوی است. بان اطمینان

دارم، جای آنرا فراموش نخواهم کرد و هر وقت بخوام آنرا از لای کتاب فارسی صفحه ۹۶ خواهم برداشت."

هم اکنون که این جملات را میخوانید این دستور را عمل کنید، و فردا صبح را از لای کتاب فارسی بردارید و میان کتاب شیمی صفحه ۲۶ بگذارید، پس فردا دوباره آنرا بردارید و میان کتاب دیگر صفحه ... بگذارید. این تمرین را یک هفته تا دو هفته انجام دهید تا حافظه شما تقوی شده و در نتیجه از شر فراموشی و گم کردن اشیاء و اسباب درسی و غیر درسی در خانه و مدرسه و خارج راحت شوید، فراموش نکنید هر چه را در هر کجا میگذارید با خود بگوئید "من فلان چیز را در فلان جا گذاردم".

فصل دوازدهم

احساسات و پرورش آنها

خلاصه شش دستور پرورش حافظه

- دستور ۱ - در نظافت و پاکیزگی بدن کوشش کنید، مواظب کار دستگاه هاضمه و سایر اعضای بدن خود باشید.
- دستور ۲ - هر شبیه معده است، بنا بر این مطالب درسی را خوب بجوید و تجزیه و تحلیل کنید آنگاه فرو بویید.
- دستور ۳ - اشعار کتاب و سایر اشعار دیگری را که دوست دارید بخوانید و حفظ کنید.
- دستور ۴ - هر شب در موقع خواب و با هر وقت که فرصت می یابید کارهای گذشته خود را بازرسی و از نظر بگذرانید.
- دستور ۵ - بوسیله یاد گرفتن اسامی آشنایان و نزدیکان و سایر اشخاص حافظه خود را تقویت کنید.
- دستور ۶ - بوسیله گذاردن اشیاء در جاهای مختلف حافظه خود را پرورش دهید و نیرومند سازید.

سایه بان توانای خود را چرا تربیت و تقویت نمیکنید؟ مگر نمیخواهید بر زندگی چیره شوید و به خوشبختی و کامیابی برسید؟ ما برای اینکه بتوانیم دارای حافظه ای نیرومند باشیم و برای این که بتوانیم بخوبی نیروهای خداداد خود را بکار اندازیم تا بتوانیم از محیط خارج و از دنیائی که ما را احاطه کرده استفاده ببریم و برای اینکه بهتر بتوانیم در زندگی پیشرفت و به آرزوهای و هدفهای خود برسیم، باید احساسات خود را خوب بشناسیم و در تقویت آنها بکوشیم تا کمک آنها از زندگی لذت بیشتری ببریم و هر منگی را آسانی و با صبات و حوصله از پیش برداریم.

کسیکه حس ذائقه یعنی حس جعاعیش ضعیف باشد، مزه خوراکیها و میوه ها و سایر خوردنیهای لذیذ و خوشمزه را چگونه درک خواهد کرد؟ آنکه حس لامعه اش ناتوان است چگونه میتواند از آهنگ دلنواز و نغمه موزون موسیقی لذت ببرد؟ کسیکه حس باصره اش ضعیف است و با نمی بیند چگونه میتواند از تماشای مناظر طبیعی دشتها و کوهها و بوستانها و از منظره زیبای کنار دریا و آسمان پرستاره شبهای ماهتاب بهار و بالاخره از آسانی های طبیعت و زندگی سر مست شود؟

آخر کبک احساسات ندارد و یا احساساتش ضعیف باشد گی می تواند
 حسیف زندگانی را درک کند؟

دانش آموزان همه می دانند هر عضوی از بدن که با نظم و
 ترتیب بکار افتاد، رفته رفته پرورش یافته و نیرو میگیرد، بر عکس هر عضوی
 که بکار سفید کم کم فرسوده شده و مرور زمان از کار باز میماند بهمین واسطه
 است که موسیقیدانها گوی شوا و حساس دارند و غاتها دارای جسمهایی
 دقیق و موزنکاف میباشند و دارو فروشها و عطر فروشها نامه ای نیرومند بر از
 سایرین دارند. نیروی لامسه پارچه فروشها که دائماً با زبری و نرمی انواع و
 اقسام پارچه ها سروکار دارند، قویتر از دیگران است، آکروبیانستها نیروی
 عادلان قویتر از سایر اشخاص است، آنها تعادل خود را روی یک دست،
 بلکه روی یک انگشت دست بخوبی نگاه میدارند، در صورتیکه اشخاص عادی
 که نیروی تعادل خود را بکار بینداخته اند قادر به چنین عملی نیستند،
 ملاحظه کنید، عضوی از بدن پرورش می یابد و رشد میکند که بکار سفید،
 معتدترین سرداران جهان کسانی هستند که دارای پاهای نیرومند و تربیت
 شده و فرمانبردار باشند، اعضای بدن مثل نظیر دست، بازو، ران، حشم، گوش
 همه و همه بمنزله پاهای شما هستند که باید بوسیله شما تربیت و نیرومند
 شود و تحت فرمان و اوامر منظم شما درآیند و آنگاه شما دیگر میتوانید
 به های زندگی را متکینید، موانع گوه پیکر را بگویند و از سیرکها و طلسمات
 وادی زندگی بفراسید و بدون تشویش و اضطراب قدم به صحنه نبرد زندگی
 بگذارید و براین زندگی که همه از آن شکایت میکنند، همه از آن بیم و هراس
 دارند و همه از آن مینالند فائق شوید.

زندگی اشخاص ضعیف و ناتوان و عاجل را در صحنه نبرد از پای در می آورد
 و آنها را در صحنه سوزان خود میسوزاند. ولی بسوی مردان و زنان نیرومند
 مناسبت و با آغوش باز از آنها استقبال میکند. مردم ضعیف، فرمانبر و نظم
 زندگی و اشخاص نیرومند و عاقل فرمانده حیات هستند، شما میاهیان خود را
 نیرومند و آماده کنید و حسن بالایی آن زندگی بایستید و با صدای محکم و

آمرانه به این زندگی سر سخت فرمان بدهید و بر هوی و هوس هاشکه زندگی
 در شما ایجاد کرده چیره شوید، عان این اسب سزک که هوس نام دارد به
 کف با قدرت خود بگریزد و نگذارید سرکش شده و شما را از شاهراه زندگی
 منحرف سازد.

احساسات تنها علاوه بر پنج حواس که بالا اندزه کوچکی بآنها کردیم
 پنج حواس دیگر هم میباشد که کالبد شناسان و روانشناسان اتفاق هم پی
 بوجود آنها برده اند و ما اکنون بطور مختصر به شناسایی و پرورش هر یک از
 آنها می پردازیم.

۱- حس بینائی - که همه چیز را بوسیله آن میشویم.

۲- حس شنوائی - که همه صداها و آواها را بوسیله آن می شنوم.

۳- حس بجاوائی - که زبری و نرمی، بزرگی و کوچکی اشیاء را با لمس
 کردن آن می فهمیم.

۴- حس چشائی - که بوسیله آن مزه خوراکیها و شوری و شیرینی و ترشها
 را درک میکنیم.

۵- حس بویائی - که بوسیله آن بوی خوراکیها و بوی چهره های دیگر
 را می فهمیم.

اما پنج حس دیگر که اخیراً بوجود آنها پی برده اند عبارتند از:

۶- حس سردی و گرمی - که بوسیله آن سرما و گرما را تشخیص
 میدهم، باید توجه داشت که بوسیله آرمایش ثابت شده که این حس با حس
 لامسه تفاوت دارد.

۷- حس رنج و درد جسانی - که بوسیله آن، درد و رنجها و شکنجه
 ها را در می یابیم. متوجه باشید که این حس هم با حس لامسه و سرما و گرما
 فرق دارد.

۸- حس جنبش - که بوسیله آن محل تحرک اعضای بدن خود را
 درک می کنیم.

۹- حس تعادل - که با سبیله ای حس تعادل بر روی گردن و تنه خود

را، گاه مداریم و محل آنرا در سمت گوش داخلی تشخیص داده اند و اگر این فعل بود تعادل آسان از پس می‌رود؛ مثلاً "تعادل سر خود را نمی‌تواند نگاهدارد و مستقیم راه نرود"، بلکه مثل اسفنجی است در راه به چپ و راست منحرف می‌شود.

۱۰ - حس داخلی (درونی) - احساسات درونی احساساتی هستند مثل هوا، آلودگی، گرمی، شنگی احساس نفس تنگی، احساس خواسته‌های دل و ... همس احساس درونی می‌باشد که هنرمندان را تحت تاثیر قرار داده و آثار را به دار به تراویات روح موزان خود میکنند.

۱۱ - حس بیرونی - حس بیرونی احساساتی است که از طریق حواس پنجگانه دریافت می‌شود. حس بیرونی را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: حس بیرونی درونی و حس بیرونی بیرونی. حس بیرونی درونی احساساتی است که از طریق حواس پنجگانه دریافت می‌شود. حس بیرونی بیرونی احساساتی است که از طریق حواس پنجگانه دریافت می‌شود.

قواعد پرورش پنج حس

۱ - پرورش حس بینائی؛

اهمیت چشم برای هر دانش آموزی واضح است، چشم یکی از اعضای مهم و یکی از عالیترین دریچه حافظه است.

آقای جابراده در کتاب راهنمای دانش خود می‌نویسد: "چشم از احوال درون حکایت میکند، آنان مطالبی را با زبان بیان میکند ولی چشمان او صحت آنرا انکار نمی‌تواند. چشم آئینه حقیقت و وجدان است، اعتماد و اطمینان اشخاص در زندگی، شهادت و ضعف روحی آنان از چشم هویدا است. وقتی شخص لب به سخن می‌گشاید دلایل و میزان دانش او از چشمانش هویدا است. چشم استعداد و نبوغ را نشان می‌دهد، عواطف، ترس، خشم، عشق، تنه‌رستی و ناخوشی در چشم برق می‌زند، نیروی مفاتیحی در چشم است.

چشم از نگاه خود تمام اسرار قلب را می‌گوید."

نازم آن چشم سیه کز یک نگاه آشنا مردم آگاه را از حویشتن بیگانه کرد

دو غزالند دو چشم تو که اندر همه عمر حر به صحرای دل مردم عاشق بچرند

به پیش چشم تو نرگس چه بی‌حیائی کرد که با وجود تو در باغ خود نمائی کرد

صاحب چشمان باز سخنران و نویسنده و مطالعه کننده در امور زندگی است. صاحب چشمان نیم بسته و مرور منته. در هر امری بفهم دقیق و جزئیات آن اصرار دارد. بالاخره چشم هر چه قویتر و سالم تر باشد بهمان نسبت حافظه نیرومندتر خواهد بود. دانش آموزانی که چشمان معیوب دارند معمولاً "کنند ذهن می‌بندد، ما بر این گمانیم که چشمان سالم ندارند، نباید از سلی و کند ذهنی تکلیت کرد، زیرا مقصر اصلی چشم آنها است نه مغز آنها.

حالات گاهی که باید برای سالم نگاه داشتن و پرورش دادن چشم باید رعایت

کسید بدن قرار است .

۱- نخستین نکته ای را که در سلامت و تقویت چشم باید رعایت کرد ، بهداشت چشم است . چشم را هر شب قبل از رفتن به رختخواب با چشم شوئی که از داروخانه تهیه کرده اید ، با اسید بوریک و با آب ساکزه باید شسته شود ، زیرا در سراسر روز هزاران ذرات گرد و غار و میکروبهای دیگر بر پلکهای چشم شما نشست است ، شما شب وقتی به خواب میروید و چشمها را رویهم میگذارید باید مژه پلکهای شما از گرد و غبار عاری باشد .

۲- در هنگام مطالعه اگر روشنائی کم باشد چشم را ضعیف میکند ، لذا بر این عصر و قتیکه حورنید عروب کرده و نور کم است و همینطور صبح خیلی زود که نور با اندازه کافی نیست نباید چیزی مطالعه کرد و همچنین روشائی باید زیاد باشد و نور نباید چشم را خیره کند ، پس به خورشید نگاه نکنید و در اطامی که نورش خیره کننده باشد ، مطالعه ننمائید .

۳- در هنگام راه رفتن و یا در اتوبوس هرگاه روزنامه و کتاب مطالعه نکند زیرا کتاب متحرک سطر میرسد و بزرگترین صدمه و آسیب به چشم شما محسوب میشود ، اگر دقت کرده باشید وقتی در اتوبوس چیزی مطالعه میکنید کم کم حلقه چشمهای شما درد گرفته و پس از مدت کمی مبتلا به سردرد میشوید .

۴- در موقع مطالعه هر وقت متوجه شدید که سرتان درد میگیرد ، با آب از چشمهایتان شویید ، نباید که چشمهای شما ضعیف هستند و هر چه زود تر باید معالجه شوند ، در موقع خواندن و نوشتن اگر احساس خستگی در چشم کردید و یا سردردی غارصنان شد و اگر چشمهایتان شروع به عارش کرد فوراً خواندن و نوشتن را قطع کنید .

۵- فاصله چشم با کتاب باید لااقل ۳۰ سانتیمتر باشد ، اگر زیاد از نزدیک به کتاب نگاه میکنید چشم شما نزدیک بین است و باید به چشم پزشک مراجعه کنید تا چشمهایتان را معاینه کرده عیگ مخصوص به شما بدهد .

برای محافظت چشم از میکروبهای تراخم و غیره چه باید کرد ؟

برای اینکار به دو نکته باید توجه کنید ؛ یکیستن چشمها هر شب با آب

یاک یا اسیدبوریک و دیگر دست نمالیدن به چشم ، بعضی از دانش آموزان عادت دارند که انتهای دست خود را روی چشم بگذارند و مانند آشیاب دست خود را بحرکت درآورند و بدینوسیله چشمهای خود را بخاراند و در آخرهم با یک دهی دره عمیق کف دست و نوک انگشتان را روی چشم می کنند ، زشتی و خطر این عمل برای همه هویدا است ؛ اگر شما هم در ردیف اشخاصی هستید که با دست چشمهایتان را میخاراسد با زبان خوش بشما بگویم که دیگر اینکار را نکنید ، دست خود را به چشمهایتان نمالید تا چشمهایتان همیشه سالم باشد ، اما برای دفعی بدن حتم باید یکی از مناظر طبیعی را تماشا کنید و با عکس از دورنمای ساحل دریا و مناظر دیگر را در جلو چشم قرار دهید و با دقت بآن منظره طبیعی یا کوه باصحرای یا بوستان و یا به تابلو دیگریگاه کنید و هرچه را که مشاهده میکنید عیناً بنویسید و ضمناً شما در کارهای روزانه هم باید برای تقویت و تمرکز فوه با صره باضراف و جوارب خود و حیرهای دیگر با دقت و محسن نگاه کنید و هر وقت درحالی بیکار هستید دو دیواره دو سروانی ، دو درخت و یا دو چیز دیگر را در نظر بگیرید و بهر یک با دقت نگاه کنید و آنها را با هم مقایسه کرده و بسجحد و درباره آنها فکر کنید .

بیاد داشته باشید که بازی بینگپنگ یگانه ورزش برای تیزبختی چشم است .

۲- پرورش حس شنوائی :

حس از چشم مهمترین عضوی که در پرورش حافظه و پیوغ شخص تاثیر بسزائی دارد گوش می باشد ، تمام صداها از راه گوش شنیده شده و به حافظه سپرده میشود ، ناطقین زبردست شنیده خوبی هم می باشند ، گمانیکه دارای گوش دراز می باشند صداها و محلات را خوب رمز میدهند و بر عکس گونه های پهن چنین نیستند . گوشهای پهنهده حساس می باشند .

اگر چشم از کار میفتد کار آن بگوش محول میشود ، یعنی نیروی شنوائی گوش فزونی می یابد ، از این رو است که گوش احساس کور بیمار حساس است ، بطوریکه اگر به ای روی غلغله حرکت کند صدای پای پنه را بحوبی می شنود

اگر به واحد مطالعاتی را که دسیر در کلاس میگوید و تعامی شنوید زود و خوب به مطالعه بپردازد، باید سامعه نما هوی باشد برای پرورش حس سامعه به این روش که موجه کند و نگار بدید:

- ۱- گوش خود را از سیدن صداهای ناگهانی و شدید محفوظ بدارید.
- ۲- در لطافت و پاکیزه داشتن بدن و گوش گوشا باشد و گوش را در استراحت از خورد و عصار هوا و در زمان از سرما محفوظ بدارید.
- ۳- گاهی را که مطالعه میکند همیشه بلند بخوانید و با دقت بصدای خود گوش فرا دهید.

۴- تمرین مخصوص پرورش گوش توسط آهنگهای موسیقی انجام میگردد و عصارای حاصل این منظور میتواند از رادیو یا گرامافون و با اوجود نامرئوسان موسیقیدان خود استفاده کید و با اگر ممکن است به کنسرتهای موسیقی بروید و در آنجا شخص شروع شدن کنسرت چشماهای خود را به بندید و با دقت به آهنگ موسیقی گوش دهید و به زیر و بم های آن دقیقاً توجه کنید.

۵- در مواقع بیکاری در گوشه ای بنشینید و سر خود را پائین بدارید و چشمهای خود را به بندید و با دقت به صدایی که از اطراف میآید توجه کنید. انگار را در رنگهای تفریح، در کلاس هم میتوانید انجام دهید.

در صورتیکه کلاس خلوت باشد و شما بتوانید بدون مزاحمت به صداهائیکه از خارج کلاس میآید گوش فرا دهید.

۳- پرورش حس باوایی:

بزرگترین اهمیت حس لامسه آنست که مرجی حس باصره بشمار میروند. بهر حال حس باصره تشخیص دوری و نزدیکی درختی و نرمی چیزی را توسط حس لامسه برساند کرده و درباره آنها قضاوت میکند، مثلاً شما هر وقت سطح شیشه را لمس کنید متوجه صاف است، در صورتیکه هنوز آنرا لمس نکرده اندو همچنین اگر سطح را به سمید بدون لمس کردن با دست میگوئید و بر است. این حس لامسه است که در ابتدا بسته و سنگ را لمس کرده و به جسم مرمان داده

که هر وقت شیئی را متخلل و حسن دیدی باید بدانی که رسر است و یا هر وقت چیزی را مانند شیشه سطح آنرا صاف دیدی باید بدانی که صاف است.

پرورش حس باوایی در سرانگشتان بینی از سایر قسمتها است. بنابراین پرورش حس لامسه را باید از همانجا شروع کرد. برای پرورش حس باوایی باید چند نگه پارچه مختلف زیر و نرم نظیر بشم، کتان، ابریشم و غیره و چند عدد میوه مختلف کوچک و بزرگ و شبیه هم حاضر کنید، آنوقت چشماهای خود را به بندید و فقط با احساس نوک انگشتان چگونگی آنها را تشخیص داده و نام هر یک از پارچه ها و میوه ها را بگوئید و پس از مدتی تمرین که توانستید با چشم بسته انواع و اقسام مختلف پارچه را نام ببرید آنوقت باید چند ورق کاغذ مختلف کلفت و نازک و نرم و زرورق رنگی و سایر کاغذ های زبر و حشن را برای اینکار انتخاب کنید، حس لامسه شما وقتی قوی شده است که بتوانید فقط با احساس یک انگشت نوع کاغذ ها را تشخیص بدهید.

۴- پرورش حس چشائی:

قبلاً "تفصیل" برای اینکه هر عضوی از اعضای بدن پرورش باید بایستی با دقت آن عضو را بکار انداخت و در کار آن توجه کرد، ما برای پرورش حس ذائقه باید در موقع خوردن عداهای گوناگون و میوه ها و سایر چیز های ترش و شور و شیرین با دقت در دهان مضمضه کنید و با خود بگوئید که این شیرینی یا میوه و یا هر نوع غذای دیگر چه مزه میدهد و مزه آن مانند چیست؟ پس از یکی دو ماه توجه و دقت کامل در مزه آنچه میخورید و یا میآمسد حس ذائقه شما عراپ میروشدن شده و شما لذت انواع و اقسام مختلف خوردنیها و آشامیدنیها را نکوتر درک خواهید کرد.

۵- پرورش حس بویائی:

برای پرورش حس بویائی چندین گل، گوناگون تهیه کنید و آنها را نخست بدقت نگاه کنید و نام ببرید و بگوئید و سپس چشماهای خود را به بندید و از

سوکی یکی گلپارا بیوئید و بدون نگاه کردن از سو و عطرشان نام آنها را ببرید
اسعاصکه نیروی شامه ایشان ضعیف است و بوها را خوب درک نمیکنند. در اثر
سرس و ممارست نیروی شامه آنها به منتهی قوت خود خواهد رسید .
سعادت و خوشبختی و سرنوشت شما یا صحیح و سالم بودن و تربیت
اعضای بدن شما در دو خط موازی دوش به دوش هم پیش میروند .

فصل سیزدهم

درسهای خود را چگونه یاد می گیرید ؟

رعایت هشت نکته نصف زحمت شما را در آموختن کم میکند .

درسهای خود را چگونه حفظ کنیم ؟ آیا راهی هست که لااقل نصف زحمت
ما را در درس خواندن کم کند ؟ بلی راهی هست . عجله نکنید ! نگران هم
نباشید . شما با مطالعه دقیق این فصل ، نصف یکد سه چهارم از درسهای خود
را بدون زحمت یاد خواهید گرفت .

آقای مهدیانی یکی از دوستان قدیمی من است ، شاید از کودکی با هم
بزرگ شده باشیم ، ایشان پس از دریافت گواهینامه مان نسیم ابتدائی بنا
بهایی نتوانست به تحصیلات خود ادامه دهد ، ولی از همکلاسان خود هم عفت
نمانده ، زیرا اکنون یک دندانپزشک فابلی است . آقای مهدیانی در یکی از
آموزشگاههای شبانه مشغول ادامه تحصیلات سابق خود بود ، بیش از ده روز
به امتحانات خرداد ماه سال ۱۳۲۹ باقی نمانده بود ، بنا بر این محور بود ،
که در این ده روز کاری را تعطیل کند و خود را برای امتحانات متفرقه آماده
نماید . یکروز عصر هردو با هم در یکی از خیابانهای خلوت کاج مشغول خواندن
طبعی بودیم ، در برابر پنج صفحه ای که من حاضر میکردم ایشان موفق بیاد
گرفتن یک یا دو صفحه بیشتر نمیتوانست آقای مهدیانی متوجه بیخبریت من شد و از
من سؤال کرد : « شما بطوری درسها را نداشتند حفظ میکنی ؟ »

در جواب آقای مهدیانی گفتم: «برای رسیدن بهر مقصودی راهی وجود دارد، اما آنکه کسی راه رسیدن به مقصود خود را نداند محال است که بمقصد برسد. حالا شما میخواهید به شمیران بروید ولی گمراه شمیران را بلد نیستید. پس ابتدا به طرف میگردانید تا به طرف رسیدن برسید»

آقای مهدیانی احساسی رد: «ولی من گفتم: "نخندید، خنده ندارد عین معنی، را میگویم"»

بعد از من پرسید: «چون حالا بهرمانندید به بینم راه درس حفظ کردن چگونه است؟»

من با مطالعه روانشناسی آقای دکتر علی اکبر سیاسی و با تجربیات دیگران راه درس خواندن گرفته بودم فرمولی برای مطالعه و حفظ کردن در زبان تهیه شده کرده و این فرمول را که عبارت از هشت نکته دقیق و مهم بود به ایشان دادم. نام این کار بردن این نکات در حفظ کردن درس های عربی، فارسی، ریاضی، و در وهله اول حفظ کردن درس با رعایت این هشت نکته، را برای آقای مهدیانی کمی با راحت کننده بود ولی پس از دو سه جلسه بعد از آن دیدم که در کتاب مذکور نتایج بسیار خوب گرفت، در یاد گرفتن درس های عربی و حفظ کردن صفحات کتاب از من هم بیشتر افتاد و اقرار کردند که من معطل کردن به چهارم از درسهای خود را مدیون شما می باشم.

ولی دانشمندی این هشت نکته و بکار بستن آن اگر برای شما مفید باشد،

۱- به مناسبت مناسبت

۱- به مناسبت مناسبت

۱- به مناسبت مناسبت

۲- به مناسبت مناسبت

۳- به مناسبت مناسبت

۴- به مناسبت مناسبت

۵- به مناسبت مناسبت

۶- به مناسبت مناسبت

۷- به مناسبت مناسبت

۸- تکرار

حالا به تعریف جداگانه هر یک از این هشت موضوع می پردازیم.

۱- فکر کردن درباره عنوان درس: قبل از شروع به خواندن هر درس

در روی عنوان آن بکجه کرده و درباره آن فکر کنید. عنوان موضوع هر درس از دو حال خارج نیست: ۱- معنی آن را میدانید و درباره آن چیزی شنیده اید و یا اصلاً عنوان درس بگوش شما نخورده است.

نخست اگر معنی عنوان درسی را نمیدانید مانند: طیف آهن ربایی، الکترولیز، سته الکتریکی، مکان هندسی، کولن، بلایزاسیون و نظیر اینها؛ نخست دو سه مرتبه عنوان را پیش خود تکرار کنید و در روی آن فکر نمائید و از خود سؤال کنید: ممکن است چه باشد؟ و بعد شروع به خواندن موضوع درس کنید و از موضوع درس معنی عنوان درس را یاد بگیرید و بخاطر بیایید.

دوم: اگر معنی عنوان درس را میدانید، پیش از خواندن موضوع درس، نخست آنرا معنی کنید و بعد پیش خود تعریف نمائید. پس از مطالعه و درک موضوع خواهید دید که نویسنده کتاب هم جز تعریفی که شما برای عنوان درس کرده اید چیزی دیگری تعریف نکرده، با این تفاوت که نویسنده معلوماتش از شما بیشتر بوده و کمی بیشتر از شما درباره آن شرح داده و ضمناً مطالب را با انشاء بهتری نوشته است.

عباس دانش آموز سال هفتم میخواست تعریف "عمود منصف" را یاد

بگیرد، ولی تعریف آنرا از روی کتاب نخواند.

پس عباس چه کرد؟ نخست خودش کلمه "عمود منصف" را معنی و تعریف

کرد. یعنی عباس پیش خود گفت: عمود منصف باید پاره خطی باشد که هم

عمود است و هم نصف کننده. و پس از اینکه تعریف عمود منصف را از روی

کتاب خواند متوجه شد که کتاب هم مثل خودش تعریف کرده یعنی در کتاب

نوشته بود: "عمود منصف ضلع هر مثلث خطی است که از وسط یک ضلع بر

همان ضلع عمود شود".

عناص کلمه درس یاد گرفتن را یافته بود، هر وقت هر درسی را میخواست حفظ کند نخست درباره موضوع درس فکر میکرد آنرا معنی و تعریف می نمود و بعد شروع به خواندن کتاب میکرد، مثلاً: عباس اگر میخواست دو کلمه **مجاد و منابه** و با دو اسم عام و خاص و غیره را در دستور زبان فارسی یاد بگیرد، نخست کلمه ها را معنی میکرد و بعد پیش خود تعریف مسمود و سپس به کتاب رجوع میکرد.

تعریف دو کلمه متضاد: متضاد لغتی است بمعنی ضد هم " پس دو کلمه را وقتی متضاد میگویند که ضد هم باشند مانند شب و روز، بیا و سفید، بزرگ و کوچک.

تعریف دو کلمه متشابه: متشابه لغتی است بمعنی شبیه هم پس " دو کلمه را وقتی متشابه گویند که وقت خواندن شبیه هم خوانده شوند، مانند: حوار، خار و خواست، خاست و نشیر اینها و همچنین دو اسم عام و خاص را هم همطور عنوان نخست معنی و سپس تعریف نمود.

سهرام دانش آموز سال نهم دوست صمیمی عباس طرز مطالعه عباس را دید، و او هم همین روش را بکار میرد.

وقتی میخواست اسل " را تعریف کند قبل از خواندن کتاب هر چه راجع به اسل، کتاب طبیعی کلاس نهم میدانست پیش خود تعریف میکرد، اسل کلمه ای نیست که بتوان آنرا معنی کرد ولی میتوان چیزهایی فل از مطالعه درباره آن گفت.

سهرام وقتی پس از تعریف اسل به طرز جلوگیری ببل میرسد باز هم همان از مطالعه از خود سؤال میکند، اگر بل بیاید برای جلوگیری از آن چه باید کرد؟ راههایی که به فکرش میرسد بیان میکند و بعد گفته خود را با کتاب تطبیق مسمود و اغلب همان نوشته کتاب را قبل از مطالعه خودش بیان کرده بود و همچنین سهرام هر وقت میخواست درسی را نظیر "طریقه سوایست و انتشار بیماری حصه" را حفظ کند نخست آنچه درباره آن میدانست تعریف میکرد و بعد به کتاب مراجعه مسمود.

نخست فکر کردن درباره موضوع درس در یاد گرفتن مطالب درسی و پرورش حافظه شما بسیار مفید و از لحاظ پرورشی چند کار مهم انجام میگیرد. اولاً " شما را به تفکر و تعمق درباره هر موضوعی عادت میدهد.

ثانیاً " تمرکز قوای فکری در شما ایجاد کرده و شما را عادت میدهد به اینکه بتوانید نیروی فکر خود را درباره هر موضوعی که میخواهد تمرکز دهید با حواستان در ضمن مطالعه پرت ننمود، یعنی چشمتان در روی خطوط کتاب و افکارتان در آسمانها پرواز نکند.

ثالثاً " این روش دقت شما را جلب کرده و تربیت میکند.

رابعاً " شما پی به نیروی فکر و شخصیت خود خواهید برد و خودتان را خواهید شناخت و بخود اعتماد خواهید داشت.

چه با دانش آموزانی که خود موضوع درس را خوب حفظ میکنند و نسی بعنوان آن توجه نمیکنند و سایرین اغلب در موقع امتحان در مقابل پرسشی پاسخ دیگری می دهند و بدینوسیله با رعایت نکردن یک نکته کوچک و توجه نکردن بعنوان درس مردود می شوند.

پس حالا این فرمول شماره (۳) را بخاطر بسپارید:

(۳) دو روی عنوان درس تکیه کرده و درباره آن فکر کنید.

۲ - مجسم کردن اسامی ذکر شده در مفز - فرمول دومی را که برای حفظ کردن درس باید بخاطر بسپارید مجسم کردن اسامی است که در کتاب به آنها برخورد میکنید.

مثلاً: شما منقول حفظ کردن موضوع اسل میبایست، وقتی سخن از حوضچه اسل به میان میآید شما باید فوراً حوضچه آنرا مطابق تعریف کتاب در نظر مجسم کنید و یا مثلاً وقتی در طبیعی موضوع طغیان رودخانه را مطالعه میکنید باید در همان موقع رودخانه ای را در حال طغیان در نظر مجسم

آمد. ۱. بهر بنواست اثرات طبعان رودخانه را تعریف کنید.

مثال دیگر: در کتاب مشغول خواندن این حطه هستید: "آب برخسب اهلایات در حه گریه به حالت طایع و جامد و بخار در میآید" شما باید فوراً این که بحسب شکل طایع است و بعد که بشکل یخ که جامد است و سپس به شکل کار که بخار است در میآید در نظر محکم کنید.

اگر توجه کرده باشید تصاویری که در کتابها کشیده میشود برای همین معلوم است، که شما بخوبی بتوانید آن اسمها را در نظر محکم کنید و به وسیله به حافظه بپیازید، نظیر استخوان بندی بدن انسان و صدها تصویر دیگر در طبیعت و انواع و اقسام مختلف تصاویر دیگر در فیزیک، بنا بر این در موقع مطالعه نگاه کردن با دقت به تصاویر کتاب در یاد گرفتن درس بیفایده نیست و در بعضی جاها از کتاب که نام چیزهایی برده شده، ولی تصاویر آنها در کتاب کشیده نشده است شما موظفید یا خودتان مطابق تعریف تصویر را روی کاغذ نقاشی کنید و یا در نظر محکم نمائید محکم کردن اسامی ذکر شده در معر را حاتی مهم است که امروز برای پیشرفت آن درس را وسیله فیلم شما درسی میکنند، تا تمام نکات درس در نظر محکم شود و برای مدت مدیدی در معر جایگزین خود و فراموش نگردد.

توجه داشته باشید که در بیشتر درها نظیر فیزیک، شیمی، طبیعت، بهداشت، تاریخ و جغرافی و غیره، حتی در شعر هم محکم کردن اسامی در معز ممکن است.

مثلاً: در موقع مطالعه تاریخ باین اسم بر میخورید "اهرام ثلاثه مصر" مورا "انراحتی کرده"، "هرمهای سه گانه مصر" را در نظر محکم میکنید و چون "هرمهای سه گانه" مصر را بدیده اید فقط سه هرم را در معز محکم می نمائید، زیرا چیزی غیر از این بنظر شما نمیرسد.

مثال درباره شعر: مثلاً "میخواهد این شعر را خوب به حافظه بپازید که این زودبها فراموش نسود، بنا بر این باید ماضیکه در شعر آمده بخوبی در نظر محکم کنید.

سپیده همانکه ز گه بر دمید میان شب تیره اندر خمید شما پس از خواندن این شعر، سپیده صبح و طلوع خورشید را از پشت کوه در نظر محکم میکنید. همینطور در بیت دوم می توانید، سیاهی و تاریکی شب را در نظر محکم کنید که گرش خم شده و از میان رفت.

خون خود را گر بریزی بر زمین به که آب روی ریزی در کنار در این شعر خون خود را در نظر محکم میکنید که بر زمین می ریزد و همچنین در بیت دوم آب را در نظر محکم میکنید که از روی سرکاری میریزد. صبحدم مرغ چمن با گل بو خاسته گفت

نازکم کن که در این باغ بسی چون تو گفت در این شعر صبح زود "مرغ چمن" و "باغ" "شکفتن گل" در نظر شما محکم میشود و ضمناً "مرغ و گلی که باهم صحبت میکنند در نظر شما محکم میگردد. بعضی اوقات میتوانید کسی را در برابر خود محکم کنید، که دارید با او صحبت میکنید: مثلاً "در این شعر.

گفتم دیگر نه بینم باز دیدم باز دیدم درد و چشم دلفریب عشق دیدم ناز دیدم قامت طناز دیدم، گونه غماز دیدم

برگ گل دیدم، میان برگ گل شیراز دیدم و ضمناً دو چشم دلفریب که در مقابل شما است و یک قامت طناز با یک گونه غماز و برگ گل و شیراز در میان برگ گل، در نظر شما محکم میشود. اشعار ذیل را با ذوق و ابتکار خود برای همیشه به حافظه بپازید.

خیال روی ترا می برم بخانه خویش جویلیلی که برد گل به آستانه خویش ***

دهقان به تعجب برانگشت گزانست کاندر چمن و باغ نه گل ماندونه گلزار ***

آتش به زستان ز گل سوری به یک زشت وفادار ز صد حوری به

من از برای خور و خواب جان نبروردم

همیشه جان تکف و سر بر آسمان دارم

حو مردا بر آمد بلند آفتاب من و گرز و میدان افراسیاب
در بیت آخر "آفتاب فردا" و "من" که رستم باشد و گرز و "میدان
افراسیاب" را میتوانید در نظر محکم کنید.

دانش آموزان نسبت به ذوق و ابتکار خود میتوانند قواعد و فرمولهایی
در درسهای مختلف پیدا کنند و در دفتر خود یادداشت نمایند.
حالا فرمول چهارم را بخاطر سبارید.

اسامی ذکر شده در کتب را در نظر محکم کنید

فرمول شماره (۴)

۴- پیدا کردن مثال نظیر اسامی - در بعضی اوقات در تعریف دروس

در کتاب پیش از یک مثال زده نمیشود و یا اصلاً "مثالی هم در کتاب زده
نشده است؛ شما باید، اگر در کتاب یک مثال زده نشده، نظیر آن یک
با چند سال از خود بزنید و یا اگر فقط تعریف درس زده و مثالی زده نشده
شما موظف استکار بخرج داده و از خود مثالهایی برانید و درست کنید.

مثلاً: اگر در تاریخ نامی از کتب فابوس برده شده و شما اثراندید، باید،
باید مورا "گنداما مزاده حسن یا شاه عبدالعظیم یا مسجد شاه را در نظر محکم
کنند و با خود بگوئید فابوس گندی است، نظیر فلان گنبد که من دیده ام.

در این قسمت زیاد سخن نمگوئیم و اسامی مثالها را واگذار بخوش طیم
دانش آموزان می نمائیم، اکنون به اختصار پرداخته و فقط میگوئیم: اسامی و
مثالهای مختلفی که در کتب تاریخ، جغرافی، فیزیک و شیمی و غیره برده شده،
شما باید نظیر آن اسامی و نظیر آن مثالها، مثالهایی که بیشتر با آن سر و کار

دارید و موضوع کار و عمل روزانه شما است از خود بزنید تا اینکه هم بهسر
توانید درسهای خود را حفظ کنید و هم نتیجه خوبی از زحمات خود بگیرید.
حالا فرمول پنجم را بخاطر سبارید.

نظیر مثالهای کتاب مثالی از خود بزنید

فرمول شماره (۵)

۴- زنجیر کردن مطالب و لغات جدید به معلومات قبلی مغز - پیش از
بگماه به امتحانات آخر سال باقی مانده خود، روزی من معمول حفظ کردن
جغرافی بودم، در قسمت "صایع آلمان" یکی از شهرهای آلمان موسوم به
"ابرهازن" نام برده شده بود، در آنروز من چندین مرتبه این اسم را
خواندم ولی دوباره فراموش کردم، چند روز بعد هم هر وقت چشم یک مرتبه
باین اسم "ابرهازن" می افتاد یاد میگرفتم و بی دوباره فراموش می کردم، تا
سال آخره روزی مجبور شدم قبل از بی بردن باین فرمول آن اسم را بحزبه تحلیل
کرده و به معلومات قبلی حافظه ام ارتباط دهم، در نتیجه آن اسم را به این
طریق تحزیه تحلیل کردم.

"ابرها - زن" کلمه "ابر" را خیلی شنیده بودم جز معلومات قبلی
مغز من بود، سپس آنرا جمع بستم شد "ابرها" و کلمه "زن" را هم خیلی
شنیده بودم آنهم جز معلومات قبلی مغز من بود، و بعد با خود گفتم "آیا
ابرهائی که در زمستان در آلمان دیده میشوند زن هستند؟" در نتیجه با این
تدبیر کلمه جدید "ابرهازن" که نام یکی از شهرهای آلمان بود، با معلومات
قبلی مغز من پیوند خورده و چون زنجیری با آنها حلقه شد و حالا نه اینکه آن
اسم را فراموش نکرده ام، بلکه تا آخر عمر هم این اسم "ابرهازن" را فراموش
نخواهم کرد و ضمناً همان کلمه باعث شد که امروز من فرمول چهارمی به
فرمولهای کتاب "آئین درس خواندن" اضافه کنم.

در آنروزها این فرمول را یکی از معکلا میهای خود یاد داده بودم.

حرف بیاد دارم مردای آنروز وقتی آن دوستم مرا دید شروع به خندیدن کرد و گفت: آدم وقتی در صدد برمیآید که این اسمهای عجیب و غریب تاریخ، جغرافی، مریک، تیمی، طبیعی و غیره را تجزیه تحلیل کند اسمهای عصبی در دست میخورد که گاهی خنده آور و گاهی شرم آور و گاهی حیرت انگیز است ولی رو بهم رفته این طریق درس خواندن بسیار لذت بخش و شوق آور است و اسان دانش میخواهد که در صفحات کتاب از این قبیل اسمی بیشتر باشد تا هر یک را بشکل مخصوصی درآورده و به رمز بسپارد، اینطور درس خواندن نه اینکه خسته کننده نیست بلکه بر عکس تفریح خوبی برای رفع خستگیهای دیگر است."

با این وصف شما ملاحظه میکنید که درس حفظ کردن بحای سختی و درد و رنج تفریح و سرگرمی ای بیش نیست، خوشی و رنج هر دو در رمز شما است زیرا شما می توانید که هم درس را شیوا و فرح انگیز بخوانید که لذت ببرید و هم اینکه قادر هستید در اثر تلقین هایی نظیر "بابا این برنامه وزارت فرهنگ سنگینه، کی اینهمه اسم های عجیب و غریب یاد میگیره؟ سرمون میترکه پدرمون در مآره" و سایر تلقینهای بد که کشنده و خسته کننده روح و فکر است درس و مطالب بحات بخش بشری کتاب را بشکل دیوی هائل در آورید.

چه لذتی بالاتر و چه تمرینی بهتر از این که شما کتاب را درست بگیرید و خود را چون سخنوران بزرگ تصور کرده روی آئینه بایستید و آهسته سخنرانی کنید و با صدای محکم و بلند و با حرکات دست و تغییر قیافه چون سخنوران صحبت کنید.

روزی یکی از دانش آموزان که این فرمول را باو یاد داده بودم در خیابان مرا دید، پیش آمده و گفت: به بینید این چند اسم را چگونه یاد گرفته ام؟ "استرپنوکک" را تجزیه و تحلیل کرده و باین شکل "آستر-پنو-کک" دارد در آورده ام و کلمه، "کنگلومرا" را که اسمی است در طبعی سوم و چهارم به شکل "کن-گلو-مرا" در آورده ام و کلمه "آتراسیت" را که نام سنگی است بر وزن "آن-ترا-دهد" یاد گرفته ام.

گمان نمیکنم ذوق و ابتکار شما از این دانش آموز کمتر باشد. ولی توجه داشته باشید لزومی ندارد که هر اسم، پیچیده و مشکل را تجزیه کنید، بلکه میتوانید آن اسم را به زبانهای ترکی و انگلیسی و اصطلاحات و شکایهای دیگری که میدانید در آورید. بعضی اوقات ممکن است که یک اسم پیچیده اولش ترکی اواسطش به لغت انگلیسی و آخرش به کلمه فارسی بر بخورد و یا ممکن است، مانند کلمه فوق کلمه ای را بر وزن کلمه دیگر گرفت که بعضی از اسباب مربوط به تداعی معانی است که در فصل بعد بطور مختصر اشاره ای آن خواهیم کرد، بالاخره یک کلمه یا یک اسم را بهر طریقی که میتوانید باید به معلومات قبلی رمز خود متصل کنید.

حالا فرمول ششم را با دقت بخاطر بسپارید.

فرمول شماره (۶)

مطالب و لغات جدید را به معلومات قبلی رمز خود زنجیر کنید

۵- توجه یکی از سه حافظه حسی - هر دانش آموز هنگام درس خواندن باید توجه داشته باشد، باینکه با کدام یک از حواس خود بهتر درس را یاد میگیرد. اگر بوسیله شنیدن درس را یاد میگیرد، پس باید دو نفری درس بخوانند تا رفیقش درس را بلند بلند بخواند و او گوش بدهد، تا درس بوسیله حافظه گوشی در رمز جایگزین شود و چنانچه دو نفر نباشند ممکن است دانش آموز به تنهایی با مدای بلند درس را بخواند تا گوشش بشنود و یا اگر دانش آموز بوسیله حافظه چشمی یعنی دیدن، مطالب را حفظ میکند، دیگر نزاری به بلند خواندن زیاد نیست و یا اگر بوسیله حافظه حرکتی یعنی نوشتن درس را یاد میگیرد ممکن است در هر صفحه یا فصل سه یا چهار یا چند مطلب مهم را بطور اختصار بنویسد تا یاد بگیرد.

ولی فراموش نکنید که درس را باید دید، شنید، بوئید، چشید و

لمس کرد.

مردم شماره (۷)

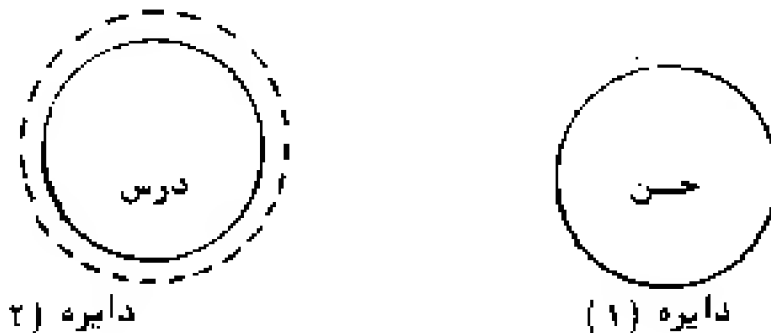
بیکی از سه حافظه خود که قویتر است بیشتر
توجه کنید

۶- گیرندگی مطلب - همایون قادری همیشه می‌گفت: «من از هر شعر یا سر یا هر درس و موضوعی که خوب نوشته شده و گرا باشد، یعنی من از آن موضوع خوشم بیاید آن موضوع را زود یاد می‌گیرم و حافظه‌ام برای یادگیری این قبیل دروس، استعداد عجیبی از خود نشان می‌دهد».

این موضوع نه تنها درباره همایون بلکه درباره تمام دانش‌آموزان و انحصار دیگر صدق می‌کند. بنا بر این می‌توان گفت: حافظه به فرمان دل است یعنی شما از هر درس یا موضوعی که خوشان باید و دلتان آن را بخواهد و از خواندن آن درس یا آن موضوع لذت ببرید، حافظه شما اثر زود و خوب یاد گرفته و به این زودیها فراموشی نخواهید کرد و بر عکس اگر از درسی نفرت داشته باشید و به اجبار آنرا بخوانید بزودی آن درس را فراموش خواهید نمود. برای همین است که اغلب دانش‌آموزان همینکه از دبیرستان خارج می‌شوند، دو سه سال نمی‌گذریم بلکه دو سه ماه پس از خروج از دبیرستان بیشتر مطالب درسی نظیر فیزیک، شیمی و فرمولهای حرو و هندسه و غیره را بکلی فراموش می‌کنند و فقط مطالبی بیشتر به یاد آنها می‌ماند که در دوران تحصیل توجه و علاقه بیشتری بآن داشته‌اند و در خارج هم دنبال آن رشته شخصی را گرفته و با آن سروکار دارند. بنا بر این دانش‌آموزان برای یاد گرفتن و به حافظه سپردن موضوعی، باید در خود عشق و علاقه مخصوصی نسبت به آن درس ایجاد کنند.

چه باید کنیم که از درس خوشان آمده و نسبت بیک موضوعی علاقه‌مند باشیم؟ او اولی در کتاب پرورشی فکر می‌گوید:

«عالباً» دیده شده است بعضی از موضوعها در نظر دانش‌آموزان غیر جذاب می‌آید، یکی می‌گوید فکر من مستعد برای درک و فهم مطالب ریاضی نیست و دیگری می‌گوید من نسبت به تاریخ و جغرافی علاقه ندارم، اما این تصور دانش‌آموزان باطل است، زیرا بیشتر علاقه‌مندی و جذابیت‌ها بر اثر تجربه و آزمایش بوجود آمده و اکتسابی است و اگر در رشته و اساس علاقه‌مندیها و استعدادها نسبت به رشته مخصوص تحقیق بعمل آید، معلوم می‌شود که علاقه و استعدادی نسبت بیک موضوعی در اصل و طبیعت وجود نداشته است. برای اینکه شما بتوانید به موضوعی علاقه‌مند شوید، باید هر قدر که می‌توانید خود را بآن موضوع نزدیک و نزدیکتر گردانید، برای درک موضوع به وسیله دو دایره روش عمل را می‌توان نشان داد.



دایره (۱) را حسن و دایره (۲) را درس می‌نامیم وقتی دایره (۱) یعنی حسن نسبت به موضوع درس یعنی دایره (۲) علاقه‌مند شد، دایره (۱) کم‌کم به دایره (۲) نزدیک می‌شود و به‌تدریج در اثر نزدیک شدن محیط دایره (۱) تنگتر می‌گردد تا آنکه دایره (۲) را در خود مستهلک می‌نماید و در نتیجه موضوع درس قسمتی از موجودیت حسن را تشکیل می‌دهد.

مطالب درس چون آهن ربا است هرچه بیشتر بآن نزدیک شوید شما را با نیروی مغناطیسی بیشتری بسوی خود جذب می‌کند. و هرچه از مطالب درسی دورتر باشید از آن متنفر خواهید بود. اگر سه روز به مدرسه نروید و لای کتابها را باز نکنید ملاحظه خواهید کرد که تا چه اندازه از درس خواندن و مدرسه رفتن نفرت دارید. و بر عکس در ایام امتحانات که شامه روز منقول مطالعه

و درس خواندن هسنید، به سبب چگونیه به درس علاقمند میشوید، بطوریکه دلتان میخواهد همیشه سرگرم مطالعه و درس خواندن باشید.

نکته دومی که شما را به درس خواندن علاقمند میکند، لذتی است که شما از فهم و درک هر درسی می برید، دانش آموری که درسی را می فهمد، لذت واقعی از آن درس می برد، یا بر این مایل است که بیشتر خود را به آن درس نزدیکتر کرده و درباره آن تحقیق و مطالعه زیادتری نماید.

بکار بردن این دو دستور ذیل است که شما را نسبت به درس علاقمند کرده و گیرندگی مطلب را زیاد میکند.

دستور ۱ - خود را به موضوع درس نزدیک کنید.

دستور ۲ - مطالب درسی را خوب بفهمید تا از آن لذت ببرید. زیرا:

در این مورد است که مغز به فرمان دل کار میکند.

حال از نتیجه این دو دستور فرمول هشتم بدست می آید:

مطالب درسی باید گرا باشد.

فرمول شماره (۸)

۷ - همفکر بودن با نویسنده - هر یک از دانش آموزان مخصوص در درس خواندن انتخاب میکنند، تا بدینوسیله بهتر بتوانند در امور درسی موفقیت حاصل کنند. بهتر هم روش منحصر بفرد و مخصوص به خود انتخاب کرده بود، بجزن میگفت: "من در موقع مطالعه سعی می کنم افکارم با افکار نویسنده دوش بدوش هم پیش برود و چنین تصور میکنم که در کار نویسنده قرار گرفته ام".

شما هم بد نیست که روش بجزن را در هنگام مطالعه بکار ببرید. در حقیقت چیز این نیست، نویسنده کتاب با شما صحبت میکند، شما وقتی مطالعه میکنید مانند اینست که آن عالم فیزیک دان یا شیمی دان یا تاریخ نویس و غیره با شما مباحثه و گفتگو میکند، شما هم به سؤالات او پاسخ دهید و از او انتقاد کنید.

یک مثال او میگوید، یک مثال هم شما بنویسید، با قهرمانان نویسندگان و کاشفین و مخترعین مونس و همدم باشید و در صحنه یاریها و آرماهای آنها وارد شوید. بالاخره از آنها عقب نمانید، بگذارید افکار شما با افکار نویسنده دوش بدوش هم پیش برود.

از روی این فرمول شماره ۹ پنج مرتبه بنویسید:

فرمول شماره (۹) افکار من با افکار نویسنده کتاب دوش بدوش هم پیش میرود

۸ - تکرار درسیهای یاد گرفته شده - عباسعلی دانش آموز یکی از آموزشگاههای شانه بود و میخواست آخر سال با دانش آموزان متفرغه سال سوم امتحان بدهد، بیش از یکماه و نیم به امتحانات آخر سال باقی مانده بود که عباسعلی شروع به خواندن شیمی رنر سال سوم کرد، اما متاسفانه در سر امتحان چیزی از درس شیمی نتوانست در روی ورقه امتحانی بنویسد، نه اینکه فقط شیمی را نتوانست بلکه طبیعی بهداشت را هم نتوانست بخوبی امتحان دهد. عباسعلی مردود شده از سخت و شانس خود گله میکرد ولی یک دفعه درباره علل مردودی خود فکر نمیکرد و بعضی وقت هم میگفت: "حافظه من ضعیف است. برای اینکه من دو ماه تمام طبیعی بهداشت را یک مرتبه از اول تا آخر خواندم، ولی سر امتحان همه اش را فراموش کرده بودم".

عباسعلی نمیدانست که اگر کتابی فقط یکمرتبه مطالعه شود، تنها اثری ناچیز از آن کتاب در مغز باقی میماند و در مطالعه مرتبه دوم و سوم است که مغز آنچه را که گرفته بخوبی میتواند بس بدهد.

دانش آموزان متوجه باشند، آنها تکیه فقط یکمرتبه مطالعه کتاب را حفظ کرده اند و میخواهند در سر امتحان بهترین نمره را بگیرند، اشتباه می کنند کسیکه نمره متوسط میخواهد باید دو مرتبه کتاب را از اول تا آخر مطالعه و حفظ کند و کسیکه نمره عالی میخواهد باید برای سومین مرتبه مطالب حفظ شده را

تکرار نباید .

بهاکیر میخ کوچکی را میخواست در تخته ای بگوید . چکش را برداشته
نهمس صربه را به میخ وارد آورد و از میخ معطائر کوچکی در تخته ماند ولی
تکرار صربه های دوم و سوم بود که میخ را در تخته جا نگزین نمود .

هر ماه سه مرتبه آن صربه و درس سه مرتبه آن میخ کوچک است و برای اینکه
درس فقط اثری در مغز ما نگذارد و خوبی در مغز ما جایگزین نمود . باید
صربه های حکش را برای بار دوم و سوم تکرار کرد .

از موفقیت قدرت - فقط یکماه بعد امتحانات آخر سال باقی بود . همه
کس درباره امتحانات صحبت میکردند و همه جا صحبت از امتحانات بود در هر
گروه و کاری دانش آموزان دیده میشدند که با قیافه های مختلف با موهای
درهم و سه های بار ، کتاب بدست گرفته و منقول مطالعه هستند . در این گیر
و دار معدل در دست بود که اعتنایی به فرار رسیدن امتحانات نمیکرد . و اغلب در
گرمی و کار دیده میشد که قدرت دستش را در حباب شلوارش کرده و به درختی
تکیه داده است و یا در سایه دیواری ایستاده و به دانش آموزان دیگر تصافا
میرسد . و گاهی هم کتابی در دستش دیده میشد . و اما اولین کسی که
در امتحانات با بهترین معدل قبول شد همان قدرت بود . و وقتی که من
کتاب موفقیت او را با این وضع بی اعتنایی سوال کردم در جواب گفت : " راز
موفقیت من در امتحانات فقط اینست که اولاً " درس هر شب و هر روز را بخوبی
باید میگویم و بنویسم " در هر هفته یکروز آنچه را که در ایام هفته یاد گرفته ام
تکرار میکنم و در هر ماه هم برای سومین بار درس یک
ماه را به یاد نگاه کردن عنوانهای درس چه از کتاب و چه از باکتوبس و مسائل
و غیره مرور میکنم . اما برای من با این وضع همیشه برای امتحان دادن
جاسترس هم و در نزدیکی امتحانات هم چندان احتیاجی به زحمت کشیدن و
درس حفظ کردن ندارم . "

بهترین عوامل در یادگیری تکرار است . برای خوب یاد گرفتن و حفظ
کردن درس باید آن درس را دو ماه مرتبه از روی کتاب و یک ماه دو مرتبه از

حفظ تکرار کرد ولی این موضوع سنتی ریاضی با چگونگی درسها دارد ممکن
است . یک صفحه تاریخ بایک مرتبه مطالعه یاد گرفته شود ولی یک صفحه شیمی
که دارای چندین فرمول مشکل است با سه مرتبه تکرار هم بخوبی یاد گرفته نشود .

مکتب و فاصله در تکرار بسیار مفید است . شطام ممکن است یک صفحه شعر
را با هر مرتبه تکرار خوبی یاد بگیرید ولی پس از چند روز آنرا فراموش خواهید
کرد . در صورتیکه اگر همان درس را بجای هست مرتبه تکرار در یک روز آن را
در چهار روز و هر روز دو مرتبه بخوانید هیچگاه فراموش نخواهید کرد و مدت
زیادی در مغز شما جایگزین خواهد شد اگر مطلبی قبل از جایگزین شدن مطلب
پیشین ، در مغز داخل شود اثر مطالب اول را از بین میبرد .

بنابراین باید بین هر مطلبی از درس مکتب کرد و آن موضوع را دوباره
از مغز گذرانید و پس از سه تا چهار دقیقه بعد مطلب دیگری را شروع کرد .
نکات مهم این قسمت چه بود ؟

۱ - هر کتاب باید دو یا سه مرتبه از ابتدا تا انتها با دقت حفظ شود
تا موفقیت کامل در امتحانات بدست آید .

۲ - در هر هفته یک روز تمام مطالب یاد گرفته شده ، در ایام هفته را
باید تکرار کرد .

۳ - مکتب کردن در تکرار و فاصله داشتن میان مطالب بسیار مفید است .

درسهای حفظ شده را تکرار کنید تا در دریای
فراموشی غوطه ور نشوید .

فرمول شماره (۱۵)

در امتحانات شهریور ماه موفق شود، ولی ماسعانه در اثر مریضی و گرفتاری از آنچه هم که در ایام سال فرا گرفته بود چیزی بیاد نداشت. ارطومی مفر مادی و بی بولی هم کوشا را سخت شکنجه میداد و غالوده زبندگی خانوادگی در هم ریخته بود. کل بدبختیها، غرض یاس و ناگامیها و طوفان نگرانیها همه دست بدست هم داده به کوشا حمله ور شده بودند. کوشا اگر به سر کار میرفت، بهیچوجه به مطالعه درسیهای خود در مدت یکماه نمیرسید و زحمات و بی خوابیهای یک مالتی بهدر میرفت و چنانچه به مطالعه و حاضر کردن درسیهایش میرداخت و برای مدت یکماه دست از کار میکشید قرضی هم به قرضهای دوران مریضی افزوده میشد. از طرفی هم کوشا در اثر نگرانی و فرصت کم و نزدیک شدن امتحانات شهریور ماه دست و پای خود را گم کرده بود، بنا بر این هرچه مطالعه میکرد، از شدت تنگی و شتابزدگی و هراس چیزی نمی فهمید.

حالا فکر میکنید این کوشای کوشا چه کرد؟ هجوم نگرانیها را چگونه بر طرف کرده و موفق شد؟

کوشا از گفته دبل کارنگی یکی از نویسندگان مشهور استفاده کرد، یکروز با خود تصمیم گرفت فکری بیندیشد و این مسائل بعرض و سرسام آور حیات را بهر طریق که شده حل کند و خود را از آسیب و خطرات آن نجات دهد. بالاخره کار را یکطرفی کرد یعنی با خود گفت: بدتر از بدش چه خواهد شد؟ بدتر از بدش این خواهد شد که من امسال مردود میشوم. پس از مردود شدن چه خواهد شد؟ پس از مردود شدن من محبور خواهم بود، مانند سال قبل مرتب به سر کار خود بروم و آرام آرام قرضهای دوران مریضی خود را بدهم و شبها هم مانند سابق به آموزشگاه شامه بروم و خود را برای امتحانات سال بعد آماده کنم. پس من نمی میرم و مرا به زندان هم نمی برند و به دار هم نمی زنند.

کوشا به محض اینکه خود را برای قبول بدتر از بد حوادث آماده کرد، نگرانیهایش رفع شد و آرامش جعبی خود را بدست آورد و همین با آرامش و

فصل چهاردهم

خود را برای امتحانات چگونه آماده می کنید؟

با مطالعه و اجرای دقیق دستورات این قسمت مردودی برای شما مفهومی نخواهد داشت.

کوشا، نام حوائی است در حقیقت کوشا، زیرا که روزها را در کارگاه مکانیکی کار میکرد و شبها برای درس خواندن یکی از آموزشگاههای شبانه میرفت. کوشا صبح زود از خواب برخاست و با عبت شش بهر کار خود میرفت و شب هم ساعت شش دست از کار میکشید و کتابان بنوی آموزشی نگاه میامد. آقای جعفر کوتا نایبستی هم کار کند. تا زندگی خود و مادر و برادرش را تامین نماید و هم اینکه شبها درس بخواند.

کار ظاف فرمای مکانیکی و ساعات کار زیاد آن، به کوشا فرصت مطالعه درسیهایش را نمیداد، بهمن واسطه در خرداد ماه سال گذشته نتوانست در امتحانات متفرقه سال سوم موفق شود، ولی مردود هم نشد، بلکه تجدید شده بود، اما کار و کوشش بدنی و فکری سازه روزی نزدیک امتحانات و نگرانی نتیجه، دکتر رفقی برای کوشا مافی نگذارده بود، بنا بر این چند روزی پس از امتحانات مریض شد و فریب یکماه در بستر خوابید و وقتی هم که از بستر با حوسی برخاست بیش از یکماه و چند روز به امتحانات بعدی شهریور ماه مافی نمیداد بود.

کوشا با بستی دو ماه تابستان را هم درین بحواله با ناید بپوانسد

۳ - در هر روز چند صفحه درس میتوانم یاد بگیرم؟ در هر ساعت ۴

صفحه پس در ۱۰ ساعت ۴۰ صفحه میتوانم درس حفظ کنم.

کوشا صفحات کتاب را نسبت به روزها تقسیم بندی کرد. مثلاً: ۱. سه روز میتوانست تمام شیمی ریز سال سوم را حفظ کند و دو روزه میتوانست بهداشت را تمام کند. الی آخر بالاخره در همان روز برنامه مرتبی برای تمام دروسهای خود تنظیم کرد و تاریخ شروع آنها گذاشت و همچنین تاریخ خاتمه دروسها را نیز ثبت کرد و روز آخر را در خطر گرفت. دو روز به امتحانات مانده دروسهایش تمام میند.

گمان میکنید کوشا غل من و شما از فردای آروز با روز شنبه شروع بکار کرد؟ نه! چه دلیلی داشت که از فردا یا روز شنبه یا اول ماه شروع به درس خواندن کند! از همان دقیقه پس از تنظیم برنامه شروع به خواندن و حفظ کردن دروسها نمود و تا ساعت هشت شب درسها را بنزده صفحه از درس خود را بخوبی حفظ کرده بود.

کوشا دیگر آن جوان بشوش و نگران نبود. هر روز صبح زود از خواب بزمیخاست. با دیروز و فردا دیگر کاری نداشت با اراده ای آهنین فقط کارهای امروز را دقیق و مرتب انجام میداد. حتی یک صفحه از کتاب یک مسئله از کار و برنامه امروز را به فردا نمیگذاشت و در هر هفته یکروز هم به سرعت درسهای حفظ شده در ایام هفته را مرور میکرد. هر روز که میگذاشت عشق و اشتیاق شدیدی از روز فل در کوشا پدید میآمد زیرا میدید که در هر قدم به موفقیت نزدیکتر میشود با این علاقه و اطمینان و شوقش در کار بیشتر میشد. بالاخره آخر کار کوشا بکجا انجامید؟

در ناامیدی سیی امید است پایان شب سیه سید است
کوشا امتحانات خود را با موفقیت گذراند. بیروزی امتحانات که کوشا هیچ انتظاری را نداشت و خود را آن سال مردود میدانست بیروزی عجیبی در او ایجاد کرده بود. کوشا هرروز با جیره های گشاده و خندان سر کارش میرفت، حوصله عالی و نشاط او در کارخانه در دیگر کارگران هم تاثیر کرده بود. کوشا

راحتی برای از پس بردن بد را بد گوتید.

توجه داشته باشید که کوشا هنوز مردود نشده است و هنوز یک ماه به امتحانات باقی است. بلکه با خیال مردودی نداشتی و نگرانی خود را رفع کرد. با سر این با خیال راحت و آسوده ای متغول کشدن نقشه جدیدی شد کوشا با خود گفت: من اینهمه سختیها را کشیده ام و اینهمه مفروض شده ام، پس بهتر است که پیش صاحب کار بروم و مبلغی دیگر از او غرض بگیرم. منکه نکالی برای درسهای خود زحمت کنیده ام، یکماه دیگر هم زحمت میکنم و درس میخوانم، شاید قبول شده و هر چند در مدت این یکماه مقداری دیگر مفروض بشوم ولی اگر در امتحانات موفق بشدم ضرر هم نکرده ام، زیرا اولاً "من از برخاستن از بستر ناخوشی یکماه استراحت جمعی کرده ام و ثانیاً" معلومات منم برای سال بعد هم غنی تر شده است.

حای خوشبختی! سحاح بود که کوشا در اثر کار و کوشش و جد و جهد بی اندازه ای که از خود در کارهای مکانیکی نشان داده بود صاحب کارش از هر نوع مساعدتی در راه بهبودی کوشا مصایقه نمیکرد. زیرا امید این را داشت که کوشا پس از برخاستن از بستر ناخوشی حیران خواهد کرد و با درس خواندن کوشا هم موافق بود.

بالاخره کوشا نزد صاحب کار خود رفت و جریان زندگی را با او گفت و مبلغ ۱۵۰۰۰ ریال که خرج روزانه یکماه او را گفت بگرفت که کوشا یک ماه را در خانه بماند و مبعوث درس خواندن شود. از صاحب کار درخواست کرد. صاحب کار خانه بدون مضائقه پول مورد لزوم کوشا را باو داد. کوشا با خیال راحت به خانه باز گشت. حالا نور سرور کوچکی در ته دل کوشا می درخشید با شوق و شعفی کاعده و قلمی برداشته و بر روی آن چنین نوشت:

۱ - چند روز به امتحانات شهریور ماه باقی است؟ بی و دو روز.

۲ - در هر روز چند ساعت میتوانم کار کنم؟ چهار ساعت قبل از ظهر

یعنی از ساعت ۲ تا ۱۱ و شش ساعت بعد از ظهر یعنی از ساعت ۲ تا ۸ شب

پس رو بهم در هر روز ده ساعت میتوانم کار کنم.

پهلو شده بود که تظاهر به خوشحالی اگر برای ما هیچ فایده ای نداشته باشد **لااقل** این فایده را دارد که دیگران از دیدن ما خوشحال میشوند. کوشا دیگر **بهمراه** پیش کارگران از سختی زندگی نمی‌نالید، پس از دو ماه هم تمام **درمهای** خود را داده بود و یکی دیگر مفروض نبود و شبها هم برای **خواندن** درمهای سال بهم به آموزشگاه صرفت. و اما این دفعه دیگر کوشا **هنگام** و مبارر ماهری بود و بخوبی میتوانست با حوادث و اتفاقات زندگی **مبارره** کند، زیاد درباره مشکلات فکر نمیکرد، مشکلائی که قابل حل بود با **فکر** و بعضی حل میکرد و اگر قابل حل نبود بدست اتفاق میسرند با خود حل **بود**، بنابراین هیچگاه نگرانی را بخود راه نمیداد و بهبودی درباره مشکلائی **که** هنوز اتفاق افتاده خود را رنج نمیداد، برنامه منظمی برای زندگی روزانه **همه** نظام کرده بود و همیشه خوشحال و خندان نظر میرسید.

درس هر روز **خوانده** محترم، اگر کم‌رسم‌ها هم در زیر بار حوادث زندگی خم **نداده** و هر از آن مشکلات زندگی و خانواده‌گی گریبات را گرفته، شما هم می‌توانی **باید** که با یک اراده و با یک تصمیم قطعی سهر طریق که در کار خود بصیرت **داری** خود را از این متحلاب نجات دهی و به زندگی این نگرانیهای شوم و **هائیکه** حاشیه دهی و اگر دانش‌آموزی هستی که روزها به دبیرستان می‌روی **از** به‌دلیل گرانهای خود استعاده کن.

اما خواهی گفت که چکار کنم؟ از من سؤال نکن، خودت حلی خوب **میدانی** که چکار کنی، رجوع به نیروی محبت و شگرف پنهانی خود کن که فعلاً **از** این اطلاع نداری، هم اکنون کاغذ و قلم بردار نگرانیها و خواسته‌های خود **را** بر روی آن بنویس و بعد از خود سؤال کن درباره این نگرانیها چه **مستوانم** کنم؟ کارهاییکه میتوانی یکی را به‌اینکه بنظرت برسد همه را روی **کاغذ** بیاور، برنامه شانه‌روزی تنظیم کن و کار خود را از صبح زود که سرم‌محیزی **با** است که به ستر می‌روی از روی برنامه انجام بده.

مفز هم مانند معده گرسنگی خود را خبر میدهد

هر شب که از دبیرستان بخانه باز مگردید، باندازه کمی و ریادی درس **خود** ۳ یا ۴ یا ۵ ساعت وقت تعیین کنید و برنامه ای ساده تنظیم کنید و هر **شب** در سر ساعت بلکه دقیقه معین مشغول کار شوید، همانطور که معده شما در **صبح** و ظهر و شب هنگام گرسنگی، شما را آگاه میکند و شما آماده برای خوردن **غذا** مینویسد، همانگونه مفز هم پس از عادت درس خواندن هر شب یا هر روز **در** هر ساعت معین گرسنگی خود را برای یاد گرفتن درس اعلان میکند، پس **از** یکماه که هر شب یا هر وقت دیگر که درس خود را سر ساعت بلکه هر دقیقه **معین** شروع کنید، مفز شما هم کم‌کم عادت کرده و همیشه در همان موقع گرسنگی **خود** را خبر خواهد داد در این موقع است که متوجه مینویسد که نیروئی نامرئی **شما** را به مطالعه و درس میخواند و اگر در همین موقع شروع به درس خواندن **کنید**، مفز شما با نیروی عجیبی مطالب را فرا خواهد گرفت.

مطالب درسی باید به‌مرور زمان یاد گرفته شود:

بعضی از دانش‌آموزان هستند که در ایام سال درمهای خود را ساد **نمیگیرند** و همه درسها را برای آخر سال میگذارند، قصیه این قبیل دانش‌آموزان **نسبه** آن ورزشکاری است که یکسال تمام اصلاً ورزش نکرده، دوسه روز به **مسابقات** مانده از صبح تا غروب به تمرین کشنی یا هالتر یا بکس می‌پردازد. **بدین** طریق تمرین چه عواقبی برای آن ورزشکار دارد؟ جز آنکه خود را ضعیف **کند** و جسم خود را فرسوده نماید، آیا نتیجه دیگری از زحمات و کار خود **خواهد** گرفت؟ کییکه میخواهد بوسیله ورزش بدنی، خود را نیرومند سازد **باید** آرام آرام و به‌مرور ایام تمرین کند تا به نتیجه نرسد.

دانش‌آموزانیکه در وسط سال درسها را یاد گرفته‌اند و میخواهند یک

ماه یا ۲ روز به امتحانات مانده درس بخوانند، باید بدانند که اولاً هیچ

و چه موقع بخواهند سد مگر بوسیله قلب و ثابته "بزرگترین بنابر و ریان راه بحر خود وارد می‌آورد که تاثیر آن در همان روزهای نخستین از چهره و قیافه آنان نمایان می‌شود، اس از بزرگترین خطاهای آن دانش‌آموزانی است که با خود می‌گویند: "ما در سه‌ماه آخر سال یاد می‌گیریم".

دانش‌آموزانی را که می‌بینید یک ماه به امتحانات آخر سال مانده برنامه نظم می‌کنند و مشغول درس خواندن می‌شوند دانش‌آموزانی هستند که درسهای خود را کم و بس در وسط سال یاد گرفته‌اند و مطالب درسی را در ته انبار می‌رسانند و تا آخر است، این یکماه را فقط مرور می‌کند که درسها یاد آوری شده باشد.

مثلاً "مذکر شدم هر درسی را که میخواهید، برای امتحانات حاضر کنید باید سه مرتبه و یا لااقل دو مرتبه از اول تا آخر حفظ کنید، گمانیکه فقط یک مرتبه کتاب را از حفظ کرده‌اند، هیچ‌جوخه در سر امتحان چری در روی ورقه امحایی نمیتوانند بنویسند، زیرا با یکمرتبه مطالعه مطالب کتاب در غریب‌خوشی هائیکرین نمی‌شود و اگر دانش‌آموز چیزی هم از مطالعه خود بنیاد داشته باشد بسیار محصور است، بنا بر این نتیجه امتحانات خوب نخواهد شد.

اگر در موقع مطالعه کتاب در دفعه اول هر صفحه را با چهار مرتبه خواندن حفظ می‌شوید، در دفعه دوم که کتاب را از اول شروع می‌کنید با دو مرتبه خواندن، هر صفحه و هر موضوع را خوب یاد خواهید گرفت و در دفعه سوم مطالعه کتاب هر صفحه را با یک مرتبه خواندن حفظ خواهید شد. آب را باید از سر چشمه گرفت.

سر چشمه شاید گرفتن به سبیل چو پیر نند شاید گذاشتن به پل بنابر این تصمیم بگیرید از همان روزهای نخستین ورود به کلاس درسها را یاد بگیرید. در موقع مطالعه هر درس و یا حل مسئله فیزیک، شیمی، هندسه و حر با مادا سکه یک صفحه با یک قضیه یا یک مسئله را خوب نفهمیده‌اید، هیچ‌جوخه دست از آن برندارید، بوجای صبا فاسفه ارسطو را مطالعه کرد، ولی از آن چیزی نفهمید دوباره آنرا خواند و باز هم نفهمید بالاخره خود

می‌نویسد چهل مرتبه فلسفه ارسطو را از ابتدا تا انتها مطالعه کردم تا آن را حفظ کردم.

در هر هفته یکروز درسها را به سرعت مرور کنید و به کارهای یک هفته خود رسیدگی نمائید، از خود سؤال کنید که من در ایام یک هفته چه یاد گرفته‌ام و چه کرده‌ام؟

نصرت اینکه شما پس از یاد گرفتن درسها چه حالی خواهید داشت شمارا به وجد و شوق خواهد آورد.

هر وقت احساس تسلی می‌کنید و هر وقت می‌بینید که عایل نیستید درس بخوانید فوراً قبولی خود را در نظر بیاورید و تصور کنید که در برابر دبیر ابتداده و درس جواب می‌دهید، همه درسها را میدانید و هرچه دبیر سئوال میکند در برابر همه دانش‌آموزان آهانه و با جرات و با چهره ای گشاده و خندان پاسخ می‌دهید و تصور کنید، که دبیر شما میگوید: "خیلی خوب، آفرین، بهترین نمره را شما دادم".

یکی از نویسندگان میگوید: در حوای مشغول نوشتن کتابی بودم، نوشتن این کتاب مدتها بطول انجامید، بعضی وقت از نوشتن آن منصرف می‌کردم و چند روزی دست از نوشتن بر میداشتم و گاهی احساس تسلی می‌کردم، ولی تنها چیزی که مرا مجبور به نوشتن این کتاب میکرد، تصویری بود که پس از خانه کتاب می‌فرودم. گمان می‌کردم که کتاب تمام شده و من شهرت جهانی پیدا کرده‌ام، حال خود را وقتی که در کوچه و خیابان میرفتم محسوس می‌کردم، آنوقت شوق عجیبی در من بوجود می‌آمد که مرا شانه روز نگار و امید داشت.

نکات دیگر:

هر وقت مریض هستید، هر وقت احساس سر درد می‌کنید، هر وقت، رکام تنده‌اید، بدانید که مغز شما خوب کار نخواهد کرد، فراموش نکنید که ناپلئون در جنگ وانر در موقع طرح نقشه جنگ سلا به درد معده بود، بنا بر این استاه کرد و در جنگ شکست خورد.

مأثلی که در موقع ناخوشی حل میکند، چون مغزتان ضعیف است. گمان میکنید که تنبل شده اید، دانش آموزی که چند روز قل مریض بوده در موقع امتحانات هم نمی تواند پاسخ خوبی به سئوالات دبیر بدهد بلکه اغلب اکناه خواهد کرد.

بیاد داشته باشید که دانش آموز تنبل وجود ندارد و اگر باشد در نتیجه آموزگاران بد است و اگر معلمین هم خوب باشند دانش آموز حتما " در عضوی از اعضاء بدن ناخوش است،

کنیدن سنگار و نوشیدن نوشابه های الکلی هم از قوای دماغی مبتلایان مگاهد.

بهترین استراحت مغز گردش تنهائی در میان کوهها و بهایان ها است. پس سعی کنید در هر هفته یا در هر ماه پانزده روز یک مرتبه برای گردش تنهائی از شهر خارج شوید و چنانچه با رفقای خود بگردش بروید، دو ساعت از آنان دور شوید و به گوشه ای بروید و تنها قدم بزنید.

یکی از بزرگترین علل بدبختی دانش آموزان که در امتحانات موفق میشوند، تشنه و نگرانی و عجله است. تمام اقرا دیکه خونسرد و آرام برای رسیدن به هدفی پیش میروند زودتر از اشخاص عجول و مشوش موفق میشوند.

خلاصه دستور های فصل چهاردهم

دستور ۱- در موقع هجوم نگرانیها از خود سئوال کنید؛ بدتر از بدش چه خواهد شد و بعد برای از بین بردن بدتر از بد به آسودگی و خونسردی بکوشید.

دستور ۲- برنامه کار خود را دقیق و منظم تنظیم کنید، و هر روز تمام کارهای برنامه آن روز را انجام دهید.

دستور ۳- در عین نگرانیها و گرفتاریها خونسرد و آسوده خاطر باشید،

دستور ۴- در سر ساعت معین درسهای خود را شروع کنید، تا مغز در سر ساعت معین آمادگی خود را برای یادگیری اعلان کند.

دستور ۵- درسهای را به مرور زمان یاد بگیرید و حفظ کنید.

دستور ۶- تصور موفقیت شما را به وحد و شوق خواهد آورد. پس شما راست که این تصور را در خود بوجود آورید.

دستور ۷- گمانیکه خونسرد و آرام بسوی هدف پیش میروند، خیلی زودتر از اشخاص عجول و مشتهت پیروز میشوند.

کاسیکه در درس خواندن تمرکز قوای فکری ندارند؛ در کارهای زندگی هم نمی‌توانند فکر خود را بر روی یک موضوع تمرکز دهند و علت شکست و عدم موفقیت، در نداشتن تمرکز و قوای فکری در کار است.

هر کس بیشتر قادر باشد در مطالب توجه خود را متمرکز کند تا حائیکه خوردن و خفتن را هم فراموش نماید این شخص در قوه و قدرت دماغی اولین مقام را در بین بشر داراست و جزو نوابغ است، کودک تمرکز قوای فکری ندارد، زیرا بهیچ چیز توجه ندارد.

لامارتنین بزرگترین شاعر فرانسوی در دوران تحصیلی کتابی راودادند که مطالعه کند، بعد از ظهر وقتی از دبیرستان به‌خانه آمد شروع به خواندن کتاب کرد، و وقتی که لامارتنین از مطالعه کتاب فارغ شد گفتاب روز دیگر غروب میکرد.

ارشمیدس تمرکز قوای فکری را با علی درجه دارا بود، در شرح احوال او نوشته شده است که: "ارشمیدس به مطالعه‌کتاب و حل مسائل مشکل‌چندان شایق بود که غالباً از غذا خوردن و استحمام غفلت میکرد؛ بدین جهت شخصی را مامور کرده بودند که مواظب اوقات عدا و استحمام او باشد."

و نیز در جای دیگر می‌نویسد: "مرگ ارشمیدس را بدین طریق گفته‌اند هنگامیکه وی در گوشه‌ای مشغول مطالعه بود که شاید نتواند ندسیری اندیشد و لشکر روم را درهم شکند، سردار روم فرصتی یافته از طرفی داخل شهر شد و شهر را گرفت. سردار رومی به سياهبان خود سپرده بود که هرکجا ارشمیدس را بیابد زنده نزد وی ببرد نصارا یکی از سربازان رومی خانه ارشمیدس رفت و چون او را نمی‌شناخت از او پرسید که نام خود را باز گوید ارشمیدس چنان غرق مطالعه بود که به جواب او نپرداخت. سرباز رومی جواب ندادن ارشمیدس را حمله بر بی اعتنائی کرده و او را کشت."

ملاحظه میکند که نیروی تمرکز فکری ارشمیدس تا چه پایه بوده که سبب فلسفه شده است.

چارلز - ب - رس - میگوید: "زوری به ملاقات شخصی رفتم که در کار

فصل پانزدهم

تمرکز قوای فکری

ذره بینی را در راه تابش اشعه خورشید بنه و نقطه فسروران کانون آنرا بر ورقه کاغذ بیفتن بیدرتنگ بسوزد، اگر هم بدین گونه تمام قوای خود را در انجام مقصدی واحد تمرکز دهی برق کامرانی بجهد و روزگار تیره ترا روشن سازد. از کتاب راه خوشبختی"

عنه ای را که برای رسیدن به هدفی در نظر میگیرید، باید تمام فکر خود را بر روی آن موضوع متمرکز سازید و به موضوع دیگر بیندیشید، برای رسیدن به مقصود وقتی راه را یافتید دیگر به عقب و به جیب و راست نگاه نکنید، هرچه سریعتر پیش بروید، دانش آموزشی که پس از سالها ترک تحصیل به آموزگاه می‌آیند، اغلب آنها در موقعیکه میخواهند درسی را یاد بگیرند، هرچه مطالب کتاب را مطالعه میکنند چیزی از آن نمی‌فهمند، زیرا تمرکز قوای فکری ندارند، در حالیکه چشمهایشان متوجه کلمات کتاب است افکارشان در جاهای دیگر سیر میکند، تا آخر صفحه کتاب را میخوانند و چیزی نمی‌فهمند، دوباره از سر شروع میکند، بعضی اینکه دو سه خط خوانند دوباره فکرشان بحای دیگر سرود.

و محل و محیط خود بیسوی سرگیا و این خملت تمرکز فکر را سحو تمام و کمال دارا می باشد. شخص مزبور امروز با دست خالی سازه نمی بوجود آورده است. پس از هر تزاری تعارفات معمولی مضمود خویش را که گرفتن یا سنج سئوالانی چند بود یا او در میان نهاده و او در جواب چنین گفت: "اگر اجازه بفرمایید فردا به سئوالات شما پاسخ خواهم گفت. زیرا فعلا" کار دیگری را شروع نموده و فکر را در باره آن مرکز داده ام" شاید اگر کسی دیگری بحای من بود و به اخلاق و افکار این مرد آشنائی نداشت، موضوع انتقال دادن فکری را بفر دیگر دلییل بدستی یا ضعف نیروی مغزی او میدانست."

بیشتر مردم به تمرکز فکر در روی یک موضوع عادت ندارند و مثل مرغی که از شاخه به شاخه پرواز کنند هنوز کاری را شروع نکرده اند آن را رها کرده و کار دیگری آغاز میکنند."

نما هم اگر تمام نیروی خود را بر روی پیشرفت همدی تمرکز دهید، بیدرنگ بر آن موضوع مسلط شده و موفق خواهید شد.

ما تمرین میتوان تمرکز قوای فکری نیرومندی بدست آورد. ریاضیات بهترین ورزشی تمرکز فکر محسوب میشود. حل کردن مسائل خبر و هندسه بزرگترین و توانسارین مربی است که تمرکز قوای فکری را برای آینده تربیت میکند. دانش آموری که نتواند تمام شجاع فکر خود را بر روی مسئله هندسه یا جبر تمرکز دهد چگونه میتواند موفق به حل آن مسئله شود؟

دانش آموزانی که در کلاس میخواهند هم به درس معلم گوش بدهند و هم نوب بردارند بدینوسیله تمرکز فکر خود را از بین برده و ضعیف می کنند و در نتیجه وقتی بخانه میروند نه درس معلم را یاد گرفته اند و نه از یادداشت های خود چیزی می فهمند. زیرا نیروی فکر خود را دو قسمت کرده اند.

ولی من میگویم که اصلا در کلاس نوب نباید برداشت. بلکه نوب برداری دارای شرایط خاصی است که باید آنرا رعایت کرد. ما اینکه نوب برداری در کلاس ای بجاگیری و فکر نزده و صفا "تبسحه خوبی" باشد.

مصطفی پسرکی سرور بود، روزی با دو نفر برآمدن شد، روز مصطفی به

تنهایی از هر یک از آن دو پسر بود ولی مجموع زور آندو از مصطفی قزوتتر میبود. مصطفی بایک دست گریبان یکی را گرفته و با دست دیگر گریبان دیگری را و با این وضع زور خود را دو قسمت کرده بود. همانطور که دانش آموزان در کلاس، هنگام درس دادن معلم نیروی فکر خود را بدو شعبه میکنند، بعضی میخوانند همه به درس معلم گوش فرا دهند و هم روی کاغذ حیری بنویسند. بالاخره پس از روز ورزی و مجادله آندو نفر مصطفی را کتک زدند. مصطفی پسر کوچکی است پس سیزده سال، هر چند سریر است ولی با هوش میباشد. زرا وقتی ز او پرسیدم که چرا از آندو نفر کتک خوردی تو که پسر زرنگی بودی؟ در جواب گفت "برای اینکه زورم را دو قسمت کرده بودم. و نی اگر تمام زور خود را صرف از بین بردن یکی میکردم و بعد متوجه دیگری میشدم، حتما در رد و خورد موفقی میشدم، ایندفعه اگر با دو نفر دعوام شد همس کارو میکنم."

من از تعریف نزاع مصطفی با دو نفر تبسحه خوبی گرفتم و به یاد دوران تحصیلی سال چهارم خود افتادم که همیشه در سر درس خبر نیروی فکر خود را دو قسمت میکردم، نمی از آنرا صرف گوش کردن به درس دبیر خبر و سعی از آنرا صرف نوشتن گفته های او در روی کاغذ میکردم، ولی از آن روز تصمیم گرفتم که در کلاس تمام نیروی فکری خود را فقط متوجه درس دبیر خبر بنمایم و بندها این فکر در من پیدا شد برای اینکه تبسحه خوبی از گوش دادن درس بگیرم، سکوت تست که فل از وارد شدن به کلاس، درسی که باید داده شود بکمرتبه بخوام، بنا براین از آن روز بعد تبسحه خوبی از کار خود بگیرم. امروز مهمم که مطالعه قبلی فکر مرا بر روی موضوع درسی که دبیر باید در کلاس بدهد تمرکز مباد و در کلاس خیلی زودتر درس را یاد می گرفتم، توفت پس از خانه درس و یا زنگ تفریح آنچه را که یاد گرفته بودم بلافاصله در کتابچه مینوشتم و نحوی از عهده این کار بر می آمدم. و نی اگر آنرا برای روز دیگر می گذاشتم بکنی فراموش میکردم.

این سه نکته ای که در خلال چند سفر فوق بیان شد، دل مایی را در

میشرفت تمام دانش آموزان کلاس مایاری میکرد زیرا دانش آموزان ساهی کلاس ما درست همان دانش آموزانی بودند که به تقلید از بکدنگر پی به این موضوع برده و اجرا میکردند. بد نیست شما هم خلاصه این سه نکته مهم را به خاطر بیارید.

فرمول شماره (۱۱) قبل از ورود به کلاس مطالعه قبلی داشته باشید

فرمول شماره (۱۲) تمام نیروی فکر خود را برای یاد گرفتن درس در کلاس تمرکز دهید

فرمول شماره (۱۳) بمحض خاتمه درس معلم، فوراً آنچه را که یاد گرفته اید یادداشت کنید

ده نکته مهمی که قبل از ورود به جلسه امتحان و در هنگام امتحان باید رعایت کنید

دستور ۱- شب قبل از شروع امتحانات برای استحمام به گرمایه بروید تا معده های یوست بدن پاک شود و فکر خوب کار کند.

دستور ۲- سه قبل از امتحانات غذای کم و سبک بخورید. نه غذای زیاد و سنگین نظیر گوشت و تخم مرغ.

دستور ۳- صبحانه غذای سبک و نسبتاً کافی بخورید، تا در سر حلقه امتحان گرسنه نشوید و نیم ساعت قبل از شروع امتحان در حوزه امتحانی خود حاضر باشید.

دستور ۴- پنج یا ده دقیقه قبل از ورود به جلسه یک لیوان آب خنک سوشد، اگر چه تشنه هم نباشید.

دستور ۵- معمولاً قبل از گرفتن پلی گبی قلبها به ضربان در می آید و رنگها از چهره می پرد، شما برای بر طرف کردن ضربان قلب بمحض گرفتن پلی گبی آنرا وارونه روی میز خود بگذارید و دوسه دقیقه آرام بشیید و با خود بگوئید که من کاملاً آسوده و راحت هستم و چند نفس عمیق بکشید تا ضربان قلب شما بحالت عادی باز گردد. چنانچه بمحض گرفتن پلی گبی آنرا مطالعه کنید ممکن است ضربان قلب شما تا آخر جلسه ادامه داشته باشد، بنا بر این شما نخواهید توانست خونسردی خود را حفظ کنید و احتمال قوی می رود که در حل مسئله و جواب دادن به سئوالات اشتباه کنید.

دستور ۶- تمام قوای فکر خود را بر روی موضوع تمرکز دهید به خود اطمینان داشته باشید و بامد و انتظار هیچکس نباشید و با خود بگوئید: "حل مسائل و نوشتن سئوالات خارج از فکر من نیست من بخوبی میتوانم مسائل را حل کنم و سئوالات را بنویسم".

دستور ۷- وقت خود را برای حل مسائل اول و دوم و سوم و نوشتن سئوال تقسیم کنید و اگر در مدت وقت تعیین شده موفق به حل مسئله اول نشدید فوراً آنرا کنار گذاشته و محل مسئله دوم بپردازید.

دستور ۸- همیشه پس از خواندن موضوعها، نخست سئوال را بنویسید و بعد مسئله را حل کنید و در نوشتن سئوال و حل کردن مسئله نخست به حل مسائلی بپردازید که ساده تر است و سئوالی را بنویسید که بهتر بلد هستید. زیرا اگر ابتدا اقدام به حل مسئله مشکل کنید، فکرتان خسته شده و بعد مسئله ساده را هم نخواهید توانست حل کنید. این موضوع در درس جبر بسیار مهم است. در جبر نخست محل مسائلی بپردازید که ساده تر است، اگر چه سارم کمتر داشته باشید.

دستور ۹- در فواصل بین هر مسئله با سئوال سه تا پنج دقیقه استراحت کنید و نفس عمیق بکشید، چنانچه اینکار را نکنید بیصافیت یا ۴ دقیقه به

آخر وقت مانده بکلی خسته میشوید و ممکن است در اثر خستگی و تشنگی فکر، بهیمن از حل مسئله و نوشتن سؤال ورقه را بدهید و از حله خارج شوید. دستور ۱۰ - سوچه داشته باشید که پس از خاتمه امتحانات صد ها هزار ورقه باید صحیح شود. در موقع تصحیح اوراق بحث و اقبال بسراغ کی سرود که ورقه اش تمیز، خوش خط و خوانا باشد. بنا بر این عنوان سؤال را درست سوبسید و از دو طرف ورقه کمی فاصله بگذارید. خوش خط و تمیز و خوانا بنویسید. اگر سؤال را کاملاً خوب نمیدانید، فاصله دو طرف ورقه را زیاد بگذارید، کلمات را درست بنویسید، فاصله خطها را از هم زیاد کنید تا ورقه هرچه زودتر پر شود، چنانچه سؤال را میدانید و موضوع سؤال کم است، باز هم سعی کنید با رعایت نکات فوق ورقه را پر حلوه دهید.

اس قسمت از کتاب را چندین مرتبه مطالعه کنید و مطالب آنرا بخوبی در ممر سپارید و خلاصه آنرا روی کاغذی یادداشت کنید.

فصل شانزدهم

چرا خسته میشوید ؟

برای جلوگیری از خستگی و رفع آن چه باید کرد ؟

از همین امروز فکر و زندگی خود را عوض کنید زیرا بهشت و جهنم هر دو در مفر شما است.

موقعی که شما مشغول ورزش یا هالتر یا دمبل هستید پس از چند حرکت خسته میشوید، یعنی دیگر نمیتوانید حرکات را تکرار نمائید (خستگی بدنی) هنگامیکه شروع به مطالعه و یا حل مسئله ای میکنید، نخست مغز شما به حوس کار میکند و مطالب را به حافظه میپارد، ولی کم کم از فعالیت مغز کاسته میشود، یعنی پس از ۲ یا ۳ یا ۴ ساعت مغز شما آنطور که در آغاز شروع سه مطالعه کار میکرد، حالا دیگر کار نمیکند (خستگی فکری) از دو مثال فوق خستگی را اینطور تعریف کرد: خستگی عبارت از حالتی است که سبب کم شدن کار بدنی یا فکری میشود و همانطور که در بالا بیان شد خستگی بر دو نوع است، خستگی بدنی، خستگی فکری.

خستگی بدنی در اثر مصرف شدن مواد ذخیره و چربی بدن بوجود میآید و کم کم حرارتی در خون پیدا میشود که آن حرارت را باید توسط استراحت

دفع و خستگی را رفع کرد.

خستگی فکری آنطور که تصور می‌کنید، باین زودبها پیدا نمیشود، شاید معجزه انجام دادن کار فکری هیچگاه حسته نبود؛ معدمات خستگی فکری، خستگی بدنی است، زیرا در اثر خسته و فرسوده شدن اعضا و عضلات بدن سمومی در خون پیدا میشود و این سموم که از رگهای معز میگذرد، فکر را خسته میکند.

علل خستگی:

یکی از علل خستگی بی‌حیلی بکار است، شما هر وقت بکاری مایل‌نابید و به احبار و اکراه آن کار را انجام دهید، بزودی خسته خواهید شد.

جلیل روز جمعه همراه پدرش به معاره دوزندگی رفتند و در آنجا کارش معطی مکائن لباس و یادداشتی دگمه لباسها بود که هیچ‌کس کار علاقه نداست معطی تهدید پدرش او را روز جمعه بکار احباری وادار کرده بود.

معاره دوزندگی ساعت چهار و خیلی زودتر از روزهای دیگر تعطیل شد و جلیل دست از کار دوزندگی کشید خسته و کوفته بطرف خانه آمد.

در نزدیک خانه جلیل زمین والیالی است که هر روز عصر همبازی‌ها و همکلاسیهای جلیل در آنجا جمع میشوند و بازی میکنند. جلیل میخواست به خانه برود و استراحت کند ولی همبکه جسمش به زمین والیال و همبازیهایش اغاد، بین آنها رفت و در کنار زمین ایستاد، پس از لحظه‌ای رفقای جلیل او را به بازی دعوت کردند. جلیل فوراً کفش را از تن درآورد و همه خستگی‌های روزانه را فراموش کرد و مشغول بازی شد.

آنا خستگی جلیل که باین زودی از بین رفت چه عابلی داشت؟ علت خستگی اش معطی بی‌حیلی بکار خباطی بود که در او بوجود آمده بود. در صورتی که اگر به جلیل میگفتند از صبح تا شب بی‌پایان بازی کن که بهر آنتی به حرکت تر از خباطی است، جلیل هیچوقت خسته نمیشد.

بها میل و شوق بکار است که شما را در زندگی و در کارها موفق میکند.

پس با هرکاری را که احبارا انجام میدیدید و با اگر کارتان همیشه یکساخت و خسته کننده است، باید فوراً باین در سؤال را روی کاغذ بنویسید.

۱- باید چه کار بکنم که به این کار علاقمند باشم؟

۲- چه نکاتی در این کار ممکن است وجود داشته باشد که در من علاقه و عشق ایجاد نماید؟

اغلب نسلی و خستگی و بی‌حیلی بکار در نتیجه تلقین‌های بدی است که بیشتر دانش‌آموزان بخود میکنند. اس قل تلقین‌ها کم‌کم در شعور باطنی اشخاص قرار میگیرد و آنوقت همیشه آنها را خسته و تنبل و بی‌علاقه می‌نماید موسی میگوید: "آیا کی باید خون بکنم و همین کار کنم؟ از زندگی خسته شدم؟"

عباسعلی میگوید: "چقدر این راه مدرسه را باید برویم و برگردیم؟ تا کی باید برویم سر این کلاسها بنشینیم؟ دیگر خسته شدیم" گمانیکه چنین حملات زهرآگین و کشنده به زبان میاورند خطاکارند. زندگی و درس و تحصیل در نظر این اشخاص سیره و دود اندود و جهنمی بیش نیست.

شما از این مخان برکنار باشید و هیچگاه چنین تلقین‌هایی به خود نکنید و اگر گاهی می‌بینید که بکار مایل نیستید بدانید که این بی‌حیلی بکار در شما بواسطه تلقین‌هایی بد بوده که نادانسته در شعور باطن شما جای گرفته، برای اینکه بکار علاقمند باشید و در خود برای انجام کار شوق ایجاد کنید، در بهانه روز چندین بار بخود بگوئید: "من باید کار کنم، زیرا تنها کار است که سعادت مرا تامین میکند، آری! من باید کار کنم، زیرا خوشبختی من چسبیده بکار است، اجتماع امروز افراد تنبل و تن‌پرور را طرد میکند و به آنها میگوید: شما حق زندگی ندارید من کار میکنم، زیرا فرمانده خویش هستم، اشخاص تنبل و ضعیف کسانی هستند که دستخوش و فرمانبرآرزوها و خواستههای درون خود می‌باشند که مانع از هرگونه جنبش و کوشش آنها است. من کار میکنم تا میل کارهای دیگر در من ایجاد شود.

بزرگ شوید، مردان بزرگ کسانی بوده‌اند که بر افکار و اعمال و کارهای

خود حاکم بودید، از همین حالا افکار و زندگی خود را عوض کنید، از همین اکنون حوصله و حوصله‌رشدن را بهشت و جهنم هر دو در معرض است. شما هم می‌توانید زندگی را به وسیله افکار و فکر خسته کننده و طاقت فرما حلوه دهید و بهمه کس و بهمه چیز با دیده بدبینی نگاه کنید و هم می‌توانید زندگانی را چون بهشت تصور کنید و بهمه چیز با نظری نیکو بنگرید. راه بزرگ شدن اینست که: از صبح زود که از بستر خواب چشم‌مک‌ناید دست بهر کاری که می‌زنید سعی کنید آن کار را چنان دقیق و مرتب و منظم انجام دهید که بهتر از شما کسی نتواند آن کار را انجام دهد. اینطور تصور کنید که با چند نفر صافه گذارده‌اید و شما باید هر کاری را بهتر از دیگران انجام دهید، در نخستی و برخاستن، بیدار شدن و شستن، رفتن و آمدن در همه و همه کار خود دقت و فکر کنید و با خود بگوئید چگونه می‌توانم در هر دقیقه بهتر از دقیقه قبل کارهایم را انجام دهم؟

این دستور را یکروز بکار بندید و نتیجه آنرا برای من بنویسید. این دستور را هفت روزی به احسان گفتم و احسان آن روز را اینطور گذراند و فردای آنروز برای من چنین تعریف کرد: احسان دختری را دوست داشت تا بر این بدون رودربایستی من گفت: "من صبح که از خواب برخاستم گمان می‌کردم که آن دختر که قدم به قدم کارهای مرا تعقیب میکند، بنا بر این محبور شدم که آن روز صبح زودتر از روزهای دیگر از خواب برخیزم زیرا "او" مرا بیدار کرد در موقع ورزش حلی سنگین و با دقت و با اراده ورزش می‌کردم، زیرا گمان می‌کردم "او" ایستاده و بمن نگاه میکند، دست و رویم را از هر روز تمیزتر شستم و با دقت تر، خنک کردم و با حوله مرطوب تن خود را خوب ماساژ دادم. هر روز وقت خوردن صبحانه برادر کوچکم را اذیت می‌کردم به خواهر و مادرم خشونت می‌کردم و بخودی عجیبی می‌خندم و ایراد می‌گرفتم ولی آنروز صبح برخلاف روزهای دیگر به پدر و مادرم احترام کردم مادرم را مادر جان و خواهرم را خواهر جان خطاب نموده، سعی می‌کردم خیلی مؤدب صحبت کنم و سخنان زشت از دهانم خارج نشود، زیرا گمان می‌کردم که "او" تمام کارهای

مرا مواظب است، وقت خوردن صبحانه راست نشسته بودم، وقتی می‌خواستم جای شیرین را هم بزنم قاشق حایخوری را با دقت و با دو انگشت در دست گرفته بودم و ماهرانه و آرام حای را هم می‌زدم، نان را مانند روزهای قبل با دندان خود پاره می‌کردم، بلکه آرام و با وقار که کوچکی از نان را به دهان می‌گذاختم و بعلی روزهای پیش بحای برداشتن بنیر با دست به وسیله چاقو قطعه قطعه کرده و لای نان می‌گذاختم و با زست هر چه تمام‌تر به دهان می‌گذاختم، هر روز لقمه را بهشت سرهم و نجویده فرو می‌بردیم ولی در روز لقمه‌ها را خوب می‌جویدم و بعد فرو می‌بردیم، زیرا گمان می‌کردم که "او" مراقب حرکات من است.

وقت پوشیدن لباس‌ها خیلی دقت کردم، هر روز کفش‌هایم را پاک می‌کردم و اغلب سندهای آنرا نمی‌بستم، بیشتر اوقات کتاب‌هایم را یک دست می‌گرفتم و کتف را روی یک‌تانه‌ام می‌انداختم و از در حیاط خارج می‌شدم ولی در روز نمی‌دانستم که چقدر مرتب از خانه خارج شده.

وقتی از خانه بیرون آمدم گمان کردم که من آرتیستی هستم که دارباز من در خیابانها فیلم‌برداری میکند آنقدر مراقب رفتار و حرکات خود بودم که حنده‌ام گرفته بود، سرم را راست نگاهداشته بودم، سینه‌ام را جلو داده، راست و سرپنجه و آرام راه می‌رفتم، ولی سعی می‌کردم که این حرکات زیاد غیر طبیعی و مسخره نباشد.

بهریک از رفقا که در راه یاد مدرسه می‌رسیدم، سلام می‌کردم و مؤدبانه با آنها صحبت می‌نمودم، در حرکات و رفتار و گفتار خود دقت می‌کردم، زیاد از خود صحبت نمی‌کردم، بر حرفی نمی‌نمودم وقتی رفقا صحبت می‌کردند من صحبت خود را قطع می‌کردم و در سر موضوعهای بسجود صحبت نمی‌نمودم.

وقتی می‌خواستم در سر کلاس درس جواب بدهم خود را چون سخنران تصور می‌کردم، بنابراین کلمات را شمرده و محکم و آمرانه ادا می‌نمودم، وقتی می‌خواستم بای نخته چیزی بنویسم از بالای نخته مرتب شروع می‌کردم و خیلی منظم و بهشت سرهم و خوش خط می‌نویسم، هنگام نوشتن و انجام دادن سایر

تکالیف بسیار دقت می‌کردم و سعی داشتم تکالیف خود را ضوری انجام دهم که کسی بهتر از من نتواند. هر روز دستم را صدها مرتبه بی اختیار بسروصورت و جاهای دیگر بدن خود می‌مالیدم، ولی آروز در حرکت دست خود متوجه می‌شدم، آروز طهر خواستم حریزه‌ای پاره کنم، در پاره کردن خریزه خیلی دقت کردم گمان نمی‌کنم که کسی دیگری بهتر از من می‌توانست فالیهای خریزه را انطور مادی باهم و نمیز قایچ کند.

در یکروز همه کس چه در مدرسه و چه در خانه متوجه تغییر حالت من شده بودند زیرا: در هر کار فکر می‌کردم همه افراد خانه با تعجب و تحسین من نگاه می‌کردند. مادرم می‌گفت: "تو احسان هر روز نیستی بکلی عوض شده ای".

در خانه احسان گفت: "دیروز آنقدر بمن خوش گذشت، آنقدر از حرکات و رفتار و گفتار خود کیف کردم و لذت بردم که شب دلم نمی‌خواست بخواهم. دم می‌خواست که روز تمام نشود و شب وقتی می‌خواستم بخوابم با خود مکث می‌کردم که می‌شود که من دوباره کارم را از سر بگیرم و هم‌اکنون هم که می‌سنی با شما صحبت می‌کنم خیلی آرام و شمرده و با دقت حرف می‌زنم، من سابق بر این همیشه می‌گفتم:

زندگی زجر است ای عمر بلید تا یکی این زجر را باید کشید ولی حالایم بهم که زندگی بجای زجر و سختی و مبارزه شوخی و تفریحی بیست. زیرا اکنون دلم می‌خواهد که گرفتاریها و کارها و مشکلات پیچیده و درهمی مرا احاطه کند، تا من مانند قهرمانان و سیاستمداران بزرگی که هزارها فکر و کار دارند، خیلی حونسرد و آرام آنها را با تفکر و تعمق تحریه و تحلیل کرده و یکی یکی از بین بر دارم و از این کار لذت ببرم.

از همه مهمتر یادداشت کردن افکار و نتایج کارهایی است که در روز در هر مکان و در هر کجا انجام می‌دهم. دلم می‌خواهد، بیشتر با مردم معاشرت کنم و از کارها و حرکات دیگران و اشتباهات خود در عمل و در حرف نتیجه بگیرم و نورا آنها را در یادداشتی که تهیه کرده ام بنویسم.

دوست عزیز! اگر تو هم از زندگی و از کار خود خسته شده ای و خود را خسته میدانی و گاهی اوقات زندگی تیره و بی ارزش در نظرت جلوه می‌کند، اشتباه میکنی، این فکر و تلقین ترا خسته کرده و اقرار میکنم که پس از مطالعه کتابهایی در راه خوشبختی و بعد از زد و خورد ها و مبارزات زندگی باین یک جمله رسیده ام و آنرا کلید سعادت و خوشبختی و ترقی خود دانسته ام، این جمله اینک من برای خوشبختی خود یافته ام برای آن خیلی ارزش قائل هستم، ولی ممکن است در نظر دیگران حین نباشد، و آن جمله اینست: در زندگی از هیچکس و از هیچ چیز توقع و انتظار نداشته باش، یکی از بزرگترین خسبها و نگرانیهای زندگی ما اینست که از اشخاص توقع و انتظار داریم، انتظار از دوست، انتظار از برادر، انتظار از پدر و داعی و ممو و فامل، انتظار از همه و همه کس است که بدینی، نگرانی، گنه، دشمنی، تفاق، آدمگشی و هزاران بدبختیهای دیگر را بار می‌آورد، اگر عفریت انتظار را در پیکر وجود مان خفه کنیم، دیگر درد دنیا شخص بدی پیدا نخواهد شد و ما بر همه کس حاکم و فرمانده خواهیم شد.

مهمتر از همه کس، چیز است، انتظار از چیزهای زندگی است که ما را در اعطاق سیاه چال زندگی نگاه داشته و نمیگذارد، به روشنائی بیناییم و نمیگذارد ترقی کنیم، فلان دانش آموز فقط یکماه شبانه روز درس خوانده و انتظار فولی از امتحانات دارد و بعضی اینکه مردود میشود، شکست می‌خورد و بقول خود قید درس خواندن را میزند، چگونه میخواهید چنین شخصی ترقی کند؟ من میگویم یکسال شبانه روز کار نکن رحمت بکش ولی در انتظار نتیجه باش زیرا در غیر اینصورت مایوس شده و قدمی بیشتر در زندگی نتوانی گذارد.

من باین کلمه "انتظار" خیلی ایمان دارم، ترمی و تنزل اشخاص خوشبختی و بدبختی افراد دائره ای است که محور و مرکزش "انتظار" است، اگر قلم آزاد بود دلم می‌خواست، یک کتاب جداگانه درباره "انتظار" بنویسم ولی حالا که مفید هستم، پس اجازه بدهید بکار دیگر این جمله را تکرار کنم در زندگی از هیچکس و از هیچ چیز توقع و انتظار نداشته باش.

ولی حالا خواهید گفت که ما از موضوع خستگی چرا وارد این بحث شدیم؟
ولی من اکنون میگویم که خستگیها چند قسم است که بزرگترین آن خستگیهای
زندگی است که شما را فرسوده میکند و از نیروی فکر شما بکاهد و شما همان
میکید که این قبیل خستگیها سب که میخواهید صبح رفع میشود ولی نه،
اینطور نیست استباه میکید، خستگیهای زندگی را شما نمیزنید و ترا درشور
باطن خود جا میدهند و این خستگیها آنقدر غفلتانها را فرسوده می کنند و
ماند موریانه پیکر هسی شما را میخورند که یک مرتبه متوجه میشوید که در
حوالی پیر و خمیده شده اید. آری، بیشتر خستگیهای ما مولود نگرانی های
زندگی است. پس از من سوال کنید: چرا از زندگی نگران باشیم تا خسته
شویم؟ من نمیدانم که شما نگرانیهای زندگی خود را چگونه رفع میکنید، ولی
اجازه بدهید، برای شما بگویم که بکروز چگونه نگرانیهای خود را رفع کردم
اجازه بدهید، منم اسرار درون خود و اسرار دفتر خاطرات خود را برای
شما بگویم.

تبریز من خیلی نگران بودم، در اثر چند شکست و چند اتفاق غیر مترقبه
بکلی خسته و درمانده شده بودم، یاسها، ناگامیها، محرومیتها، حرمانها همه
و همه بمن حمله ور شده بودند، دیگر از زندگی خسته و فرسوده شده بودم،
میخواستم از میان این اجتماع خلوع تهران بگریزم به بیابانها پناه برم، درست
در همین هنگام که غم و اندوه، یاس و ناگامی، بردام سنگینی میکرد، فلم
برداشتنم و این جمد بظرف ذیل را در دفتر خاطرات خود نوشتم، ولی همین
چند کلمه مرا آسوده کرد. خستگیهای روحی و جسمی مرا برطرف نمود،
و اکنون هم هر وقت حسنه میثوم، دوباره دفتر خاطرات خود را می گشایم و
نقطه ای باین خطوط مبهم چشم میدورم و بعد به سرنوشت اجتماعات بشری
و زندگی مانند یتم، چندی به تفکر و تعمق می پردازم، به رویا فرو میروم و
بعد خاموش، آسوده و بیکیال میگردم.

خواننده عزیز! شما هم این چند خط ذیل را مطالعه کن تا به عمق افکار
نویسنده کتاب پی ببری و حلیت زندگی را درک کنی.

تاز هم حزن و اندوه سراپای وجودم را فرا گرفت، باز هم
احاسات خوراکیز، سراپایم را غرق در تاثرات لذت بخش
کرد.

باز هم نگران خوردم، بخود آمدم و چشم به آسمانها افتادم و از
محیط این اجتماع فعلی بالا تر فرار گرفتم و به بالا تر نگاه کردم،
راستی حیف نیست آسمان اینهمه غرق در افکار و هیجانات شخصی
و اجتماعی بوج باشد.

تجربس است، ای مخلوق دویا، اسبهمه در داخل این خانه های
گلین بخود میرداز و ابتقدردرباره نگرانیهای اجتماع، نگرانیهای
مادی، نگرانیهای دوست و دشمن فکر مکن، بالاخره بکروز از مرکز
این اجتماعات خلوع ویر حنجال بیرون برو، از شهر خارج شو،
برو بر سر آن کوه بااست و در بالای آن بلندی به هیئت اجتماع
نگاه کن و آنوقت چشم بردار و عظمت ضیعت را بنگر.

از آن دور نگاه کن، ببین این موجودات دویا چگونه مانند
مورچگانی در داخل حفره های گلین موطی کبریتی درهم ملولند
و سخت بخود منقولند، متولد میشوند، بزرگ میشوند، بهم عشق
میورزند، که میورزند، همدیگر را میکشد، میزدند، آتش مریزند،
سوی مقصدی میدوند، میایستند، نگران میشوند، روزگاری جوان
هستند و دنبال هوی و هوس خود میدوند، مدتی از عمر خود را
هم به مبارزه خیانه روری می پردازند.

آن یکی، شب را تا صبح از اس دیده بآن دیده مفلطک، از فرط
اضطراب خواب به حشایش نماید، دوباره صبح میشود، میدود،
باله میکید، و خود میداند آنها همه برای چیست؟ یک مرتبه
متوجه میشود که دیگر از تکیا پو افتاده و دارد حال می سپارد.

بالاخره همه آنها مانند حرقه ای بوجود می آید، چند روزی روشن
هستند و بعد خاموش میشوند.

ای انسانها! آیا میدانید که هنوز طفلی کوچک هستید؟ آری، شما انسانهای قرن سیم، هنوز دوران طفولیت و کودکی خود را میگذرانید. چرا حاضر نیستید رشد کنید و بزرگ شوید؟ آیا نمیدانید که بین انسانها نباید اختلاف بوجود آید؟ ما متوجه نیستید که آیندگان، یعنی نسل آینده بر حیوانیت و طبیعت و بالاخره بر حماقت ما درآینده خواهند خندید. آخر بین انسانها که نباید جنگ، نفاق، دورویی، کینه، دشمنی، رنگ و حسد وجود داشته باشد.

در یک کارگاه، در یک خانواده، در یک اجتماع، بالاخره در یک دنیایی که سکن انسانها است، در هیچ جا و در هیچ مورد نباید کوچکترین اختلاف و نزاعی پیدا شود.

یک حیوان ناطق وقتی رشد کرده و هنگامی میتوان او را انسان نامید که در هیچ کار و در هیچ موضوعی باهم اختلاف پیدا نکند و همه افراد گروه همین همدیگر را از صمیم قلب دوست بدارند.

ای حیوانهای ناطق، ای جانوران مودی و پیا، خود را عوض کنید، آخر خود را از این حلقه حیوانات رها سازید، تفکر کنید تا رشد کنید.

ای کودکان محبوس! بزرگ شوید، بزرگ شوید.

مثل اسکه کمی از موضوع خارج شدیم، ولی حالا بر سر موضوع اصلی باز گردیم.

علت اینکه مردم هر سال گروه گروه و دسته دسته به بیلاقیها میروند، به کار دریا میروند برای چیست؟ برای رفع خستگیها و نگرانیهای روحی است، آنها میروند در دام طبیعت، در آغوش کوهستانها، در محاور دریاها خستگی سالیانه خود را رفع میکند، ولی من و شما که دستمان تپه و از همه چیز جهان کوتاه است باید تمام عمر را در این تهران پر هاهو بسر ببریم تا درسهای بی‌مالگی پنهان حاله جلوه کنیم، از این محفل بگذریم بالاخره به روشهای

شده شما هم باید خستگی خود را رفع کنید.

اگر میتوانید در هر سالی لااقل پانزده روز از شهر خارج شوید، ولی باید توجه داشته باشید که این پانزده روز را باید در میان کوهستانها بکشد و تنها باشید، اگر حقیقتاً علاقمند به رفع خستگی یکساله خود می‌باشید باید جز شما هیچکس در مجاور شما نباشد، آری! باید فقط خود پیش خود باشید.

آنجا در دامان طبیعت کسی دیگر با شما کاری ندارد، این درختان انبوه و این طبیعت بیجان هیچکدام بر شما غرور و تکبر نمی‌فروشند و از شما توقع و انتظار ندارند، در آنجا دیگر از فید همه گونه تظاهرات آزاد هستید، دشنها و صخره‌ها همه ساکت و خاموش، همه آرام و بی‌حرکت و عاری از هر گونه خودخواهی و خودفروشی جلوه میکنند.

دیگر این کوهها و جویبارها و درختان هیچکدام متوجه تشکر و احسان شما نیستند و برای تعلق و چایلوسی محنان شما را تحسین و تحمید نمیکنند، اینجا دیگر گوتان دروغ و صداهای رنج آور جامعه را نمی‌شنود.

اگر چنانچه با رفقا برای مدت بیشتری بگردش میروید، سعی کنید چند روزی را از رفقا کاره‌گیری کرده و تنها در میان کوهستانها و بیابانها قدم بزنید و اسراحت کنید و بعد در گوشه‌ای بنشینید، گذشته را در نظر مجسم کنید، خطبها و خطاهای خود را به زبان بیاورید، زیرا فقط در تنهایی است که شما می‌توانید بی‌بوجود حقیقی خود شوید و برای وجود خود قاضی عادل باشید زیرا تظاهر اجتماعی نمی‌گذارد که شما بخود فکر کنید و همیشه مجبور هستید خود را آنطور که نیستید جلوه دهید.

اگر کسی هستید که نمی‌توانید به مسافت بروید، برای رفع خستگی کافی است که هر روز صبح زود برخیزید و تنها کمی خارج از شهر بگردش بپردازید گردش تنهایی ده یا پانزده روز صبح زود خستگی سالیانه شما را رفع می‌کند و کم‌کم ملاحظه می‌کنید که نیروی تازه‌ای گرفته‌اید و میل زیادی بکارها دارید. گردش تنهایی در صبح حتماً لازم است که معط در سال انجام باید. بلکه هر دو یا سه یا چند ماهی که احساس خستگی و بی‌حالی بکار و زندگی می‌کنید،

منحل بگردش نهائی بشوید ، گردش تنهائی داروی معجز آثائی برای رفع خستگیهای زندگی است .

نوحه داشته باشید که پر خوری و انداختن معده از غذاهای سنگین و خوب خوردن غذا و کم خوابی و بی‌خوابی کارهای روزانه یکی از علل مهم خستگی است . صلاً ارتباط در شهرهای جوانان را همیشه از زندگی حسته و وامانده کنید ، اغلب جوانان فدای کارهای پنهانی خود هستند که هیچگاه در زندگی قدیمی فراموش نمی‌گذارند .

چگونه خستگی خود را در موقع مطالعه رفع کنیم ؟

کار فکری بر خلاف تصور شما مانند کار بدنی حسته کننده نیست ، دل کارنگی در کتاب رفع نگرانیهای خود می‌نویسد که اگر خون بازوی کارگری را که ۲ ساعت متوالی مشغول کار است ، آزمایش کند ، عموماً خستگی بطور واضح نمایان است ، برعکس اگر خون مغز اینستین که هشت ساعت متوالی مشغول کار است آزمایش شود به‌خوبه آثار خستگی در آن دیده میشود .

پس از این آزمایش نتیجه میشود ، که مغز قادر است هشت تا نه ساعت متوالی بدون خستگی کار کند .

پس چه عواملی فکر شما را حسته میکند ؟ عواملی که در خستگی فکر شما مؤثر است ، تشویش ، اضطراب ، عجله ، نگرانی و سطحی خواندن درس هنگام مطالعه میباشد . اینهم در صورتیست که چشم شما معیوب نباشد و گرنه نخستین علل خستگی فکر در هنگام مطالعه همانا ضعف چشم است .

دیگر عوامل حلی فکری در هنگام مطالعه یا حل کردن مسئله کنترل کردن اعضای بدن است ، دانش آموز بگمان اینکه درهم کشیدن اسروان و احم کردن و کنترل نمودن بدن در جلب دقت و توجه فکر مؤثر است و یا بدون اینکه متوجه تعبیر حلق خود باشد ، نزدی خود را ناراحت و حسته می‌کند ، بنابراین تعبیرات ظاهری اعضای بدن شما هنگام مطالعه در کار فکر کوچکترین اثر ندارد . شما اگر همین اکنون قافه خود را درهم کشده اید از هم باز کنید

و اگر بدن خود را کنترل کرده اید آنرا لمس و آزاد بگذارید ، شخص اگر مریض نباشد و اگر بدن خود را در موقع مطالعه و کار فکری آزاد نگاهدارد و هیچگونه تشویش و عجله و نگرانی نداشته باشد ، چندین ساعت متوالی بدون کوچکترین احساس خستگی میتواند کار کند . ولی اگر شخصی هستید عصبانی ، و بطور کلی اگر از مطالعه خسته میشوید ، پس از یک یا دو ساعت که خستگی ظاهر شده ده تا پانزده دقیقه دست از مطالعه و کار فکری بردارید و در کف اطاق بدون اینکه متکاز بر سر بگذارید دراز بکشید و در این ده دقیقه به پشت بخوابید و دستها را بطرفین آویزان کرده و تمام عضلات و بدن را لمس کنید و آزاد بگذارید ، چشمهای خود را به بندید و بخود تلقین راحتی نمائید و کلمه "راحتی" را در مغز خود مجسم کنید ولی مواظب باشید که خوابتان نبرد زیرا در اینصورت نتیجه تمرین استراحت شما از بین خواهد رفت . پس از ده دقیقه با یک ربع از جا برخیزید و چند نفس عمیق بکشید و دوباره مشغول کار شوید ، در این موقع ملاحظه خواهید کرد که خستگی شما بکلی رفع شده و گویا تازه و با همان نیروی نخستین مشغول کار شده اید ، این عمل در رفع خستگی درسی روزهای امتحان و سایر مواقع نتیجه اعجاز آمیزی دارد .

این تمرین و استراحت را ایستاده و پانتهسته در روی صندلی هم میتوانید انجام دهید ، بدین طریق که اگر ایستاده اید بجائی تکیه دهید و اگر در روی صندلی بنهسته اید ، به عقب تکیه کنید و چشمهای خود را راحت و آزاد بگذارید ، کلمه راحتی را بخود تلقین کرده و بهیچ چیز فکر نکنید و پس از ده دقیقه چشمهای خود را باز کنید و چند نفس عمیق بکشید و با نیروی تازه ای مشغول کار شوید .

در مواقع خستگی میتوانید با خواندن چند سطر شعر و یا تصنیفی که از آن خوشتان می‌آید خستگی خود را رفع کنید خواندن اشعار نیکو هم در رفع خستگی تأثیر بسزائی دارد ولی باید اراده داشته باشید که از فکر مطالعه منصرف نشوید .

تعبیر دادن روش مطالعه هم در رفع خستگی شما بسیار مؤثر است . مثلاً

اگر نشسته اید سرجیزید و قدم بزنید و با اگر ایستاده اید کمی هم نشسته مطالعه کنید، اگر مدتی است که آرام مطالعه میکنید پس از مدتی هم با صدای بلند مطالعه کنید.

با نگاه کرده به نقطه نامعلومی نیز میتوانید خستگی خود را رفع نمائید، هرچند این حالت چشم در بعضی اوقات خود بخود بدون اینکه پلکها برهم بخورد در نما بوجود می آید ولی مواظب باشید که این حالت ادامه نپزدانکند. فعنی از خستگی دانش آموزان نیز در نتیجه بینظمی کار آنها می باشد. به ریادی کار، دانش آموزانی که هنگام مطالعه همه کتابها را دور خود می چینند و خوابش را در میان کتب مختلف محصور میکنند بزودی خسته میشوند، این موضوع بسیار جالب توجه است، بطوریکه درست نیمی بیشتر از خستگی مکرر نما در نتیجه بینظمی میباشد. پس بهتر است کتاب و کتابچه و سایر اشیا زائد را از جلو چشم خود بردارید و آنهایی را هم که احتیاج دارید مرتب و منظم در اطراف خود بچینید.

گوش دادن به موسیقی از خستگی نما میگذرد، دانش آموزان با ذوق و یا کارگرانی که یک هفته تمام شبانه روز کار میکنند در پایان هفته میتوانند با دیدن فیلمهای خوب و شنیدن موسیقی و یا رفتن به کسریهای جالب عقده خستگی خود را بکنایند. ولی دیدن بعضی فیلمها چون حقیقت معنوی ندارد، ممکن است در بعضی موارد بر خستگی شما بیافزاید و یا بوجود آوردن ایده و آرزوهای جدید که بدان دسترسی ندارید، خستگیهای شما را بیشتر کند، ولی نیکوترین راه برای رفع خستگی پس از یک هفته رفتن به گردش تنهایی در دامن طبیعت است.

نکات و دستورهایی مهم این فصل:

علل خستگیها:

۱- خستگی اعضای بدن مقدمه خستگی فکری است، زیرا مغز شما به این زودیها از کار فکری خسته نمیشود.

۲- بی میلی بکار یکی از بزرگترین علل خستگی است.

۳- تلقین های زهرآگینی مانند از زندگی خسته شدم، ناکی باید زحمت بکنم و نظیر اینها می باشد که بیشتر جوانان را فرسوده و ناتوان کرده است.

۴- عوامل مهم خستگی در موقع مطالعه، تشویش، اضطراب، عجل و نگرانی و سطحی مطالعه کردن درسا میباشد.

۵- یکی دیگر از علل خستگی کنترل اعضای بدن است.

۶- بی نظمی در کار شما را زود خسته و فرسوده میکند.

۷- پر خوری، کم خوابی، نخوردن غذا و افراط در شهوترانی و نوشیدن جای زیاد و مشروبات الکلی از علل مهم خستگی است.

دستورهای مهمی که باید برای رفع خستگی بکار ببرید:

دستور ۱- برای انجام کارها در خود عشق و علاقه بوجود بیاورید و بخود تلقین کنید که من کار خود را دوست دارم و باید کار کنم.

دستور ۲- هر کار را به بهترین وجه انجام دهید، تا عشق و علاقه مخصوص برای انجام کارها در شما ایجاد شود.

دستور ۳- برای اینکه در زندگی خسته و بدبین نشوید و برای اینکه در بیشتر کارها نکت نخورید و موفق شوید. در زندگی از هیچکس و از هم چیز توقع نداشته باشید.

دستور ۴- هرگاه لااقل پانزده روز تنهاییه دامن کوهستانها پناه سرت.

دستور ۵- پس از یک یا دو ساعت مطالعه در روی زمین دراز بکنید و کلمه راحنی را در مغز خود مجسم کنید و خود را لیس نمائید این عمل را ایستاده یا نشسته هم میتوان انجام داد.

دستور ۶- هنگام خستگی از مطالعه یا خواندن چند خط شعر یا تصنیف میتوانید خستگی خود را رفع کنید.

دستور ۷- چشمهای خود را به نقطه نامعلومی بدوزید.

دستور ۸ - روش مطالعه خود را تغییر دهید .

دستور ۹ - گوش دادن به آهنگهای دلنشین موسیقی از خستگیهای شما بکاهد .

دستور ۱۰ - گردش به تنهایی در هر هفته و در هر ماه کمی خارج از شهر .
 « دور از عیال و خانواده داروی معجز آسایی برای رفع خستگیهای روزانه است .
 معمولی کد را در روز نوشته بود :

در زندگی از هیچکس و از هیچ چیز توقع
 نداشته باشید

- برل شماره (۱۶)

فصل هفدهم

فراموشی و اشتباهات و لغزشهای حافظه

فرامرز یکی از دانش آموزان ساعی و با هوش کلاس دوم متوسطه است .
 پرویز دوست فرامرز ، استعداد عجیبی در ریاضی دارد ولی در یاد گرفتن
 درسهای حفظی ، خود را بیپوش میدانند . ولی پرویز اشتباه میکند بلکه
 پسری باهوش است و اشتباهش اینست که راه یاد گرفتن درسهای حفظی را میدانند ،
 امتحانات سه ماهه اول شروع شده ، فرامرز و پرویز آنروز صبح امتحان
 فیزیک داشتند ، فرامرز زودتر ورقه امتحانی خود را نوشت و از کلاس خارج شد ،
 و در بیرون کلاس منظر دوستش پرویز بود ، پس از مدتی انتظارش به پایان
 رسید پرویز از پله به زیر آمد ، فرامرز که پائین پله ها ایستاده بود ، پرسید :
 پرویز بگو به بنم چکار کردی ؟

پرویز : هیچ چی ، چکار میخواستی بکنم ، کتاب را باز کردم و از روش
 نوشتم !

فرامرز : چرا از روی کتاب ؟ مگر درسهایت را حاضر نکرده بودی ؟
 پرویز : درسهایم را حاضر کرده بودم ، ولی چه فایده ؟ من هرچی حفظ
 میکنم ، وقتی سر جلسه امتحان تمام فراموش میکنم .

فرامرز : تو زحمت میکنی و کتاب را میخوانی ولی راه درس حفظ کردن

را بلد نیستی، تو اگر باین وضع بخواهی پیش بروی؟ ثلث دوه و سوم چه بکنی؟ حالا ابهام هیچ چی کلاس نهم، دهم بعد چکار خواهی کرد فرض میکنم در کلاسهای بالاتر هم موفق بدر آوردن کتاب و کشیدن نوت شدی، آتوقت فردا در اجتماع چه معلوماتی خواهی داشت؟ آیا فقط میخواهی یک دیلم غلابی بگیری؟ خلاصه از حالا باید یک فکر اساسی برای خودت بکنی. پرویز! چکار کنم؟ منکه گفتم هرچی یاد میگیرم فراموشم میشه، تازه وقتی دیلم هم گرفتیم، وارد اجتماع هم که شدیم، دوسه سال بعدش هرچی در دوران تحصیل یاد گرفتیم، همش فراموش خواهد شد.

فرامرز! فرامرز! پس حالا علوم شد که میخواهی هفتصه سر امتحان کتاب باز کنی و با نوبت بکنی؟ خوب پس برو بکنش، برو هر کار که دلت میخواهد بکن.

پرویز! نه رفیق بدت نیاد، من نمخوام اینکارو بکنم، من اصلا خودم هم از اینکار با راحت هستم. شما چطور درسهایت را یاد میگیری؟ منکه نمی دانم اگر راه درستی برای درس حفظ کردن بمن یاد بدهی که فراموش نکنم من هم همین کارو میکنم. آخه یک چیز دیگر هست و آن آنستکه ما از من باهوشتری، درسهارو وقتی که یاد میگیری، دیگر فراموش نمیکنی. اما من فراموش میکنم. فرامرز! نه پرویز شما اشتباه میکنی، شما از من باهوشتر هستی، باهوش کسی است که درسهارو زود یاد بگیره و زود هم فراموش بکند، پس حالا اجازه بده که من ابراد شما را بگویم، که چرا درسهایت را پس از حفظ کردن فراموش میکنی و نمیتوانی سر حلقه امتحان جواب بدهی.

اولاً: شما درسهائی را که هر شب از اول سال در کلاس داده میشه یاد میگیری، همه را رویهم انبار میکنی و میگذاری برای چند روز به امتحان مانده، آنوقت میخواهی همه را تندتند بخوانی و یاد بگیری، در صورتیکه این کاملاً "عطله زهرا" مطالب درسی اگر پشت سر هم وارد مغز بشه، مطالب بعدی مرتب مطالب قبلی را از مغز خارج میکند، بلکه درین باید کم کم و فاصله دار یاد گرفته بشه تا در مغز جا بگیره و بمونه.

ثانیاً: شما نزدیک امتحان هم تمام درسهارا یکمرتبه بیشتر حفظ نمیکنی، و با آن یکمرتبه حفظ کردن میخواهی یادت بمونه، حالا برای اینکه درسهارا خوب یاد بگیری و خوب هم برای امتحان یادت بمونه، باید اینکارو که من میگم بکنی، تا ثلث دوم خودت بخوبی بتوانی امتحان بدهی.

اول اینکه هر شب درسی را که داده میشود باید خوب یاد بگیری، با درسهای شب گذشته و شب آینده اصلاً نباید کاری داشته باشی، و همچنین نباید کار داشته باشی که درسهای یادت میره یا بمونه. این موضوع، یادت نره. دوم اینکه نزدیک امتحان هم باید یکمرتبه دوباره از اول تا آخر همه را حفظ کنی. این دو تا یادت نره.

سوم اینکه اگر وقت داشتی باید یکمرتبه دیگر هم از اول شروع کنی و دوباره بخوانی، این سه تارو خوب فهمیدی؟

پرویز بخدا قسم تو اگر اینکارو بکنی حتم بدان که بهترین نمره را بین تمام دانش آموزان خواهی گرفت.

آخه خودمونیم، همه مون شبی یکماعت مرتب درس میخوانیم و تمام درسهارا برای آخر سال میگذاریم، اوسوقت آخر سال که میخواهیم درس یک سال رو در یکماه حفظ کنیم، میگیریم برنامه ها سنگینه، به معلم، به برنامه، به وزارت فرهنگ همه بدبین میشیم و به همه بد میگیریم، من نمیگم که برنامه وزارت فرهنگ ما نقصی نداره، منکه خیلی هم ابراد داشته باشد، اولاً همین برنامه بد را که فعلاً نمیتونم اصلاح کنم پس باید با همین سازیم. ثانیاً بخدا اگر ما نخواهیم راده کنیم، تصمیم بگیریم، دو برابر اینهم درس داشته باشیم همه را یاد میگیریم، پس اون شاگردانی که هر سال قبول میشن و شاگرد اول هم میشن چیکار میکنن؟

پرویز! تو راست میکنی، بابا تو راست میکنی، من از همین امنیت تصمیم گرفتم اینکارو که گفتی بکنم.

فرامرز دستور بسیار خوبی به پرویز داد، نسخه خوبی بدست آورده و راه کار کردن و درس خواندن را خوب یاد گرفته بود، بطوریکه بهم میخواهم

دوباره سه دستور فرامرز را تکرار کنم .

دستور اول - با درسهای دیروز گذشته و فردای آینده کاری نداشته باشید هرچه مربوط به برنامه و درس امروز و امشب است انجام دهید زیرا فردا نیز به نوبه خود وقت شما را خواهد گرفت .

از امروز کاری بفرامساں که فردا چه دانی چه آید زمان

دستور دوم - نزدیک امتحان یکبار دیگر هم درسها را حفظ کنید .

دستور سوم - اگر میخواهید موفقیت بزرگی در امتحانات بدست آورید برای مرتبه سوم نیز درسها را حفظ کنید .

ولی حالا پس از این سه دستور به بهنیم علت فراموشی چیست؟ آیا انسان باید فراموشکار باشد؟ آیا پس از خاتمه دوران تحصیلی و وارد شدن در اجتماع همه را باید فراموش کرد؟

پدری در دوران تحصیلات خود در درس ریاضی شاگرد اول بود و چندین سال پس از خاتمه تحصیلات روری میخواست اشکال ریاضی برش را بگوید و مثله ای حل کند ، در موقع عمل متوجه شد که هیچ یک از فرمولهای دوران تحصیلی را یاد ندارد ، با بر این سخت ناراحت شد و شروع به شکایت از حافظه خود کرد ولی آن پدر اشتهاء میکرد و مبتلا به ناخوشی فراموشی نبوده و حافظه اش هم ضعیف نشده بود .

حالا خواهید گفت : پس چطور شده بود؟

اولاً هر عضوی از بدن که مدتی کار نکند ، رفته رفته به خواب میرود و فرسوده میشود ، ولی عضوی که مرتب کار کند همیشه در کار خود ماهر است . بنا بر این آن پدر هم نباید اشتهاء کند و بگوید که حافظه من ضعیف است ، زیرا سالها سلول ریاضی مغز خود را بکار نینداخته ، پس باید انتظار داشته باشد هر وقت که داش خواست فوراً " مغزش مانند دوران تحصیلش کار کند " .

ثانیاً "فراموشی تنها وجهی است که مغز ما را از متلاشی شدن محفوظ نگاه میدارد ، شما فکر کنید معده ای که چندین وعده با غذاهای رنگارنگ پر شود و آنرا هضم نکند ، تحلیل سرد اسان بجه حالی در خواهد آمد؟

تنها فراموشی است که مغز ما را سالم نگاه داشته است ، اگر فراموشی نباشد زندگی شخص تلخ و ناگوار است کسیکه روزهای سختی و اشتباهات خانگدار و گرفتاریهای سخت زندگی را نمیتواند فراموش کند همیشه از یادآوری آنها در رنج و عذاب است .

ولی همانطور که قبلاً هم گفته شد ، هیچ چیز در مغز بکلی محو نمی شود بسیار اتفاق افتاده که شما موضوعی را سالها فراموش کرده اید و اتفاقاً " یک مرتبه در اثر حادثه ای بیاد میآورید و آن موضوع که فراموش شده بود دفعتاً " با تمام جزئیاتش بیاد میآید و در نظر مجسم میشود .

هیچ چیز فراموش نمیشود ، مگر اینکه در شعور باطن (یا وجدان محفوله) ما جایگزین میگردد و گاهی در نتیجه اتفاقات و تصادفات و ناخوشیهای سه ظهور میرسد ، بهمین دلیل شما درسی را که چند سال پیش خوانده اید و خوب حفظ کرده اید و حالا اگر یک یاد دو مرتبه آنرا بخواهید بخوبی یاد خواهید گرفت ، هر موضوع و مطلبی در موقع ورود به مغز هرچه اثرش شدیدتر باشد ، پایداریش در مغز بیشتر است ، و دیرتر فراموش میشود معمولاً "دو موقع از دوران زندگی فراموش نمیشود ، یکی دوران خوشی و کامرانی و دقایق سرور و شادمانیهای شدید و دیگری دوران ناخوشیها و بدبختیهای شدید ، ولی موضوعهای معمولی بزرودی در دریای اسهام و فراموشی غوطه ور میشوند ، مطالب و موضوع هایی که مطابق ذوق و علاقه دانش آموزان باشد ، خیلی زود یاد گرفته میشود و بزودی هم فراموش نمیکردد ، روش درس معلم دریادگیری نیز بسیار مؤثر است ، هرچه آموزنده درس را حالب تر و شگفت انگیزتر بیان کند ، بطوریکه حس کنجکاوی دانش آموزان را تحریک نماید و با دانش آموزان را خوش آید زودتر یاد گرفته میشود و دیرتر هم فراموش نمیکردد لحن کلام در هنگام درس دادن نباید یک نواخت باشد ، ضمناً " باید آموزگار و یا دبیر در ضمن درس مثالهای حالب بزند و بطور کلی درس باید دلشین باشد تا در دل دانش آموزان بنشیند ، بهترین آموزنده کسی است که بدون تنبیه و ترساندن درمن خود را به خوبی به دانش آموزان بیاموزد ، دانش آموزی از درس لذت میبرد و هنگامی درس

را فراموش نمیکند که خوب بفهمد ، ولی متأسفانه بعضی از دبیران و آموزگاران حتی سئوالات دانش آموزان را شنیده میگیرند و بدین طریق خس کنحاوی و حس فکر را در دانش آموزان حقه میکند ، نمیدانم شاید بعضی از آنها هم بتوانند به سئوالات دانش آموزان پاسخ بگویند ، در این مورد بهتر آنست که به دانش آموز بگویند که جواب سؤال شما را نمیدانم ، حله آینده جواب سؤال شما را خواهم گفت ، ولی شما هر اشکال و انتقاد و سئوالی دارید همیشه بپرسید ، چنانچه پاسخ سؤال شما را بلد باشم و در آن موضوع مطالعه کرده باشم خواهم گفت و گرنه از دیگران که در رشته های بخصوص تحصیل، تخصص دارند بپرسم و یا در آن باره مطالعه میکنم و جواب سؤال شما را میگویم .

ولی بدبختانه دیده میشود که اغلب معلمین برای خودنمایی و ظاهر فروشی معلومات شخصی خود را به رخ شاگردان میکشند و بدتر از همه بعضی اوقات در هر موضوعی هم وارد میشوند و چنین مینمایند که همه چیز را میدانند و از همه جا اطلاع دارند، بنا بر این گاهی اوقات محبور میشوند و مطالبی را سب و دروغ بهم می‌یابند و تحویل دانش آموزان میدهند و در نتیجه دانش آموزان که اچنان زیادی به گفته‌های مربی خود دارند، گمراه می‌شوند، زیرا اغلب مطالب دروغ و عجیب و غریب طوری در معز دانش آموزان رسوخ پیدا میکند که هیچگاه فراموش نمیشود.

چرا اشتباه می‌کنیم؟

پایه و اساس تمام اشتباهات و لغزشهای حافظه ، شعور باطن است . شعور ظاهر ما هیچوقت به فرمان خود اشتباه نمی کند ، درست ، ما موقعی اشتباه میکنیم که تحت فرمان و اراده شعور باطن خود هستیم ، این شعور باطن ما است که بر شعور ظاهر حکمفرما شده و خواست خود را جلوه میدهد ، و ما نیز اشتباه میکنیم ، و در بعضی اوقات که مبله‌های سرگرفته مخفی ظهور می‌نمایند ، ما را دستخوش اشتباهات میکند ، برای اثبات قضیه فوق اتفاق زیر را می‌توان نام برد .

حبیب راننده یکی از اتوبوسها، روزی با دیوار باغی تصادم کرده بود، چون علتش را از حبیب پرسیدم، گفت: «امیدانم چطور شد که ماشینم از جاده خارج شده و سه سه کجی این دیوار خورد» ولی حوضخانه برخورد حسدان شدید نبود، خیلی مایل بودم، علت مخفی و درونی این تصادف را از روی نظرم میخواند در اعماق من حبیب جستجو کنه؛ و بدانم.

مردم همه اطراف حبیب و ماشین او جمع شده بودند ، حبیب حالش خوش نبود و آثار نگرانی در چهره اش هویدا بود نمیشد با او زیاد حرفه سر گذاشت و سؤال پېچش کرد مردای آن روز ، حبیب را نزدیک منزاشان دهم ، جلورفته و سلام کردم ، سر صحبت باز شد . از حبیب پرسیدم : " بالاخره حرمان تصادف چطور شد ؟ کارتان دیروز بکجا انجامید ؟ چرا تصادف کردی ؟ پس از یک ساعت صحبت و درد دل ، بالاخره معلوم شد که حبیب خان چند سال پیش که تازه سوفریگی از فورد های دولتی شده بود ، روزی به گرمابه ای رفته بود ، در اثر غرور جوانی و کله شقی با کارگران گرمابه نزاعی در گرفته بود و کارگران گرمابه هم متحد شده و کتک معملی به حبیب خان زده بودند حبیب خان در خاتمه زد و خورد با عصبانیت و فریاد گفته بود ، " با ماشین دولتی به دیوار گرمابه تما زده و حمام را بستران خراب خواهم کرد " و چنین تصمیمی هم داشت ، که روزی ماشینش را به دیوار گرمابه بزند . ولی معلوم نبود که بعد ها چرا دیگر این کار را نکرد . پس از چند سال گذشتن از این موضوع ، بالاخره دیروز ، میل سر کوفته حبیب خان که در انباره مغزش مخفی بود ظاهر کرده و حبیب خان را وادار کرده بود که ماشینش را بحای دیوار گرمابه ، به سه کنجی باغ بزند .

در کتاب روانشناسی از نظر فرویدیم می‌نویسد: "فروید نقل میکند که روزی با دوستی بر سر مسئله کوچکی به مباحثه و مشاخره پرداخت، موضوع مورد اختلاف آنها تعداد مهمانخانه های یک محل بیلاقی بود، فروید اصرار می‌ورزید که در آن بیلاق بیش از دو مهمانخانه نیست، ولی دوستش عقیده داشت که در آنجا سه مهمانخانه وجود دارد، فروید پس از تحقیق و تفحص

دریافت که گرچه هفت سال بهایی تابستان را در آن بیلاق گذرانیده باز یکی از مهمانخانه های سه گانه آنها را فراموش کرده است ، در صدد کشف علت فراموشی خود برآمد و عاقبت پی برد که مهمانخانه فراموش شده نامی دارد که خواناسد او نیست ، زیرا این نام ضمیمه نام یکی از پزشکان وین است که با او رفابت و دشمنی میکند ، نفراتی که فریود از پزشک وینی داشت به بیلاق همنام و باعث فراموشی او گردید .

نظر همین است ، خانم ماضین نویسی که 'عوشگ' هواپیما را "ترسک" مزید ، زیرا دلیل آن ترسی است که خانم از موش دارد .

همچنین است دوشیزه ابکه برای اندازه گیری لباس مروسش ، باید در ملان روز نزد حیاط برود ، ولی روز موعود را فراموشی میکند . دلیل این فراموشی چیست ؟ دلش اینست که نامزدش را دوست ندارد .

بهمین دلیل است ، دانش آموزان بعضی از درسها را که هیچ دوست ندارند ، یاد نمیگیرند و یا پس از خارج شدن از محیط دبیرستان همه چیز را فراموش میکنند .

پروین از دبیر عربی بدش میآید و از دیدن او نفرت دارد ، در صورتیکه پروین دلیلی برای نفرت خود ندارد ، زیرا دبیر عربی بسیار خوش اخلاق و هم خوش قیافه است .

ولی اگر ازین دلیل نفرت پروین خانم را از دبیر عربی ببرید ، خواهم گفت : 'پروین خانم چون درس عربی را یاد نمیگیرد ، و از درسی عربی نفرت بدی گرفته و در نتیجه از گرفتن نمرات بد ناواحد شده بنابراین از دبیر عربی بدبخت هم که هیچ تقصیری ندارد بدش می آید .

روزی دانش آموزی روی تخته نوشت $4 = 3 \times 1$ را او پرسیدم "یک ضربدر سه مساوی با ۳ میشود ، چرا ۴ نوشتی ؟ دانش آموز گفت : "ببخشید اشتباه کردم" ، زود پاک کرد و نوشت $3 = 3 \times 1$ چون در صدد کشف اشتباه او برآمدم ، متوجه شدم که دیسب در موقع حل کردن مسئله اش نوشته بود $4 = 1 + 3$ و بهمین دلیل که خاطره ای در معز داشت 3×1 را هم مساوی ۴

نوشته است ولی پس از کشف موضوع هرچه ملتش را پرسیدم که شما چرا 3×1 را مساوی ۴ نوشتی ؟ فقط میگفت : " اشتباه کردم ، علتی ندارد ببخشید" .

در اوائل کتاب کلاس ششم در صفحه ای در قسمت اسحوان بندی نوشته شده " اول کلمه و آن جمله است " ولی یکی از دانش آموزان این جمله را چنین خواند " اول کلمه و آن جمله است " ، وقتی علت اشتباهش را تحقیق کردم ، معلوم شد که چون دستور زبان فارسی خوب بلد نبوده ، شب قبل مسئلهایش را از روی کتاب دستور زبان فارسی نوشته و اس جمله " اول کلمه و آن جمله است " در آن کتاب بوده است ، ولی خود دلیل اشباه خود را نمیدانست .

نظر این اشتباهات و لغزشهای عقلی و لفظی ، عوضی گفتن کلمه ای به جای کلمه دیگر ، عوضی خواندن جمله ای بجای جمله دیگر و عوضی گذاشتن چیزی بجای چیز دیگر و یا فراموش کردن اغلب چیزها ، دلیل فطری دارند که شعور باطن شما بر آنها حکومت میکند ، و دفعتاً " بطهور رسیده و موجب خطاها و لغزشها و فراموشیهای شما میشود .

اگر در موقع مطالعه کتاب توجه کرده باشید ، پس از مدتی مطالعه ، که احساس خستگی میکنید ، اشتباهات شما هم شروع میشود ، اغلب کلمه ها را عوضی میخوانید ، کم کم تمرکز نوای فکری شما از بین میرود ، توجهتان بجایهای دیگر مخطوف میشود ، از مطالعه جبری نمی فهمید ، یک کلمه یا یک موضوع درسی ، حواستان را پرت کرده و دنبال آنرا میگیرید و از موضوع درس خارج میشوید ، دوباره تصمیم میگیرید حواستان را جمع میکنید ولی باز هم انگشتان پریستان میشود . دلیل این اشتباهات اینست که حواس ظاهر شما کم کم خسته میشود و شعور باطن جلوه گر شده و شعور خارج را تحت فرمان خود درمیآورد ، در این موقع تمايلات سرکوفته و خاطرات فراموش شده کم کم در شعور باطن بطهور رسیده و شما را بدشخوش اشتباهات و حواس پرشی ها قرار میدهد ، در این موقع است که باید جلو خستگی را فوراً بگیرید و قبل از خسته شدن چند دقیقه استراحت کنید .

بهترین حربه برای از بین بردن اشتباهات و لغزشهای حافظه ، خونردی

و آرامی در انجام کارها است، زیرا در موقع خونسردی شعور خارج شما دفت میسر می‌گردد! مبدول میدارد و مانع میشود از اینکه شعور باطن تظاهر و نمودن کند، ساجتداران و فرمانروایانی میتوانند بر اوضاع و احوال کار مود حاکم باشند و بنحوا حسن کارها را انجام دهند، که از نعمت خونسردی بطور کامل بهره‌مند باشند، عحول هر چند نابخه باشد، و هر چند عاقل و تیز هوش باشد، محال است، دستخوش اشتباهات نشود.

سما هر وقت با عجله درس بخوانید و با عجله وعده ملاقات میدهید، عجله تصمیمی نگیرید، یا در کار خود اشتباه میکنید و یا برودی، انجام دادن کارهای خود را فراموش میکنید. پس هرچه درسها و مطالب دیگر آرامتر و خونسردتر یاد گرفته شود، دیرتر فراموش میشود، و هرچه در موقع حل مسائل آرامتر و خونسردتر باشید راه حل آنرا بهتر می‌یابید و زودتر موفقی ع حل آن میسبید، واضح است که اگر مسئله ای را نخواهید، با عجله حل کنید موفقی بحل آن نخواهید شد.

سما که یک ساعت دیگر باید سر جلسه امتحان حاضر شوید و امتحان تاریخ بدهید، اگر در حنین موفقی شروع به مطالعه کنید، حتماً که هیچ چیز یاد نخواهد گرفت، و مطالب کتاب به معز شما فرو نخواهد رفت، چرا؟ برای آنکه بحیل ندارید. در صورتی میتواید درس تاریخ را در حنین موفقی مطالعه کنید و بفهمید که خونسرد و بدون نشت و نگرانی مطالعه نمائید.

چند دستور

دستور ۱- با درسهای دیروز گذشته و فردای آینده کاری نداشته باشید، هرچه مربوط به برنامه و درس امروز و امشب است انجام دهید، زیرا فردا هم بنوبه خود وقت شما را خواهد گرفت.

دستور ۲- نزدیک امتحان یک بار دیگر هم درسها را مرور کنید.

دستور ۳- اگر میخواهید موفقیت بزرگی در امتحانات به دست آورید برای مرتبه سوم درس خود را مطالعه کنید.

دستور ۴- شما وقتی از درس خواندن لذت میبرید و مطالب یاد گرفته شده را فراموش نمیکنید، که درس را خوب بفهمید.

دستور ۵- فراموش نکنید بهترین حربه برای از بین بردن اشتباهات و لغزشهای حافظه، خونسردی و آرامی در انجام کارها است.

دستور ۶- بعضی ظهور خستگی و ظهور اشتباهات فوراً "مطالعه را قطع کرده و چند دقیقه استراحت کنید.

بجديد شد.

فرزانه از برادرانش مکرر شنیده بود که هرکس هندسه هفتم را خوب یاد بگیرد، در آلهای هشتم و نهم و دهم بعد، هندسه را خوب خواهد فهمید، و اگر کمی هم دقت کند و اتفاقات دیگری خبر عبت و باحوشی رخ دهد از کلاس هفتم بعد، دیگر تحدید نخواهد شد و ضمناً "فرزانه میدانست، که قضایای هندسی همه بهم مربوط هستند، فرزانه پس از تحدید شدن تصمیم گرفت که دو ماه تابستان را در آموزشگاه تحت نظر معلم خصوصی، تمام فضایای هندسه هفتم را از آغاز تا انجام خوب یاد بگیرد، همین کار را هم کرد و در موقع امتحانات تحدیدی بهترس سره را از درس هندسه گرفت.

فرزانه وقتی وارد کلاس هشتم شد از کار کردن دو ماه تابستان در روی درس هندسه این سیخه را گرفته بود، بهترین روش یاد گرفتن هندسه کدام است؟ حالا طرز کار و پیشرفت فرزانه را در درس هندسه از خودش بشنوید.

"روزهایی که هندسه داشتم، من شب قبل، عنوان قضیه هندسه را بخوبی پنج مرتبه یادف میخواندم، و آنرا با توجه بتکل کتاب خوب از حفظ میبندم، نه اینکه گمان کنید از حفظ میبندم، نه! بلکه خوب هم میفهمیدم، که قضیه چه میگوید. زیرا هندسه درسی نیست که آنرا حفظ کرد، پس از یاد گرفتن عنوان قضیه، شکل آنرا با دقت، سمت چپ کاغذ میکشیدم، و پس از کشیدن شکل فرض و حکم آنرا جداگانه در سمت راست کاغذ مینوشتم، و کمی هم درباره اثبات قضیه فکر میکردم، و فردای آنروز که به کلاس میرفتم شخص اینکه یکمربطه قضیه هندسه را دبیر هندسه در کلاس میگفت بخوبی میفهمیدم، و چون من روزی در این درس هندسه را یاد میگرفتم و خیلی خوب میتوانستم آنرا به زبان هندسی بیان کنم، بنابراین پای نخته میرفتم و همانطور که شب قبل هندسه را در روی کاغذ شرح کرده بودم، پای نخته بیان میکردم، وقتی پای نخته میرفتم نخست نخته را تمیز و با دقت پاک میکردم، و بعد کج را به دست راست میگرفتم و راست رو به کلاس میبندادم و عنوان قضیه را با دقت و آرام، ولی سمرده و محکم میگفتم، سپس سمت چپ نخته شکل هندسه را

فصل هیجدهم

درس هندسه را چگونه باید یاد گرفت و

چگونه باید جواب داد ؟

گمان میکنم، دانش آموزان محترم بتوانند خوبی برای یاد گرفتن زبان و دروس عقلی و سایر دروسها کم و بیش از دسوراتی که قبلاً داده شد، استفاده کنند؛ اما هندسه!

اصولاً "ریاضیات درسی بسیار جالب و غیربیتی است، و کسی میتواند لذت حقیقی از درس ریاضی ببرد، که این درس را خوب بفهمد، و مسائل مربوط آن را بخوبی بتواند حل کند، کسیکه در مسائل حیر و هندسه، موفق ترسیدن جواب صحیح میشود، میل زیادی بحل کردن مسائل پیدا میکند، ولی سنگینی برنامه و زیادی دروسهای دیگر، مانع از این میشود، دانش آموزی که به ریاضی علاقه زیادی دارد، بیشتر وقت خود را فقط صرف حل کردن مسائل میکند.

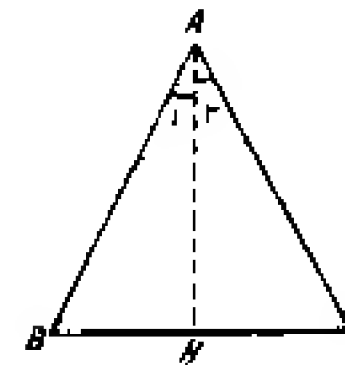
مقدمه را کنار میگذاریم، به بینیم درس هندسه را چگونه میتوان خوب یاد گرفت؟ آسانترین راه برای یاد گرفتن هندسه کدام است.

فرزانه دانش آموز سال هفتم، در کلاسهای دوره شش ساله ابتدائی، ریاضیات را خیلی خوب یاد، و هر مسئله ای را بخوبی میتوانست حل کند. ولی این مع ربطی به هندسه سال هفتم فرزانه دارد؟ میخواهم بگویم فرزانه در سال هفتم از هندسه سراب خوبی گرفت، و در آخر سال هم از همین درس

و سمت راست بحثه فرضی، حکم را بطریق زیر می‌نویسیم - و اثبات قضیه را هم همانطور که در زیر ملاحظه می‌فرمائید تعریف می‌کردم:

نخست عنوان قضیه را می‌نویسیم:

قضیه - در هر مثلث متساوی الساقین دو زاویه مجاور بدو ساق با هم مساویند.



فرض: $AB = AC$

حکم: $B = C$

برهان - "برای اثبات" بسمت زاویه A را رسم می‌کنیم، تا زاویه A را بدو قسمت مساوی تقسیم نماید و ضلع BC را در نقطه H قطع کند.

سپس مثلث ABC را حول AH تا می‌کنیم -

"چون" زاویه $A_1 = A_2$ باشد،

"پس" ضلع AC روی AB خواهد افتاد

"چون" با فرض ضلع $AB = AC$ باشد.

"پس" نقطه C روی نقطه B خواهد افتاد.

"چون" نیمه از A روی خودش تا می‌شود.

"پس" پاره خط BC در روی BH خواهد افتاد، بنابراین زاویه C

روی زاویه B افتاده و حکم ثابت است یعنی زاویه $B = C$ می‌باشد.

دوست عزیز! طرز اثبات قضیه را که در فوق ذکر شد، دوباره با دقت بخوان، خواهی دید که راه جدیدی برای اثبات قضیه بکار رفته است، پایه و اساس راه جدید از سه کلمه تشکیل شده، هندسه باید به زبان هندسی گفته شود، بپارند دانش‌آموزانی که هندسه را به خوبی می‌فهمند، ولی به واسطه

آشنا نبودن به زبان هندسی نمی‌توانند آنرا بیان کنند.

حالا من زبان هندسی را شما یاد می‌دهم، این زبان هندسی که شما استفاده کنید که آنرا یاد بگیری بیش از سه کلمه نیست، و این سه کلمه که پایه و اساس بیان راه جدید هندسه نکات اصلی زبان هندسی را تشکیل می‌دهند، عبارت از: "برای اثبات" و "چون" و "پس".

بیشتر قضایای هندسی را می‌توان با همین سه کلمه تا آخر اثبات کرد، هر وقت می‌خواهید امتحان کتبی یا شفاهی بدهید و با هر وقت می‌خواهید برهان هندسه‌ای را بنویسید یا بگویید، توجه داشته باشید که جملات کلمه‌ای که از دهانتان خارج می‌شود کلمه "برای اثبات" است، و بقیه هندسه را با دو کلمه "چون" و "پس" تا آخر اثبات کنید. ممکن است گاهی اوقات کلمه "چون" را که یک یا سه مرتبه بکار ببرید و برای گرفتن نتیجه یک "پس" بکار ببرید مثلا "چون" زاویه $A_1 = A_2$ می‌باشد و "چون" با فرض طول ضلع $AB = AC$ است، "پس" ضلع AC روی AB و نقطه C روی B خواهد افتاد.

این سه کلمه ای که راجع به بیان هندسه گفته شد اصل را تشکیل می‌دهد، ولی فرع زبان هندسی را خودتان هم می‌توانید بکار به‌سندید، مثلا "باید توجه داشته باشید" که چه موقع باید عمود اخراج کنید و چه موقع باید عمود فرود آورید یا بر این نباید در موقع اثبات قضیه بگویید: عمود می‌کنم، زیرا این دور از زبان هندسی است.

چگونه می‌توانیم هندسه را نزد خود بیاموزیم و سازی به تعریف دبیر هندسه در کلاس نداشته باشیم؟

فرزانه در مقاله سخن خود می‌گوید: "اولی بعضی اوقات که می‌خواستیم هندسه را از روی کتاب و در خانه یاد بگیریم، همانطور مانند سابق، نخست عنوان قضیه را ۳ یا ۴ یا ۵ مرتبه با دقت می‌خواندیم، تا وقتی که قضیه را خوب بفهمیم و حفظ شویم، سپس فرض و حکم را در سمت راست صفحه کاغذ و شکل قضیه هندسه را در سمت چپ صفحه می‌کشیدیم. نکته مهمی که در اینجا باید توجه کرد اینست که: باید بلافاصله برهان قضیه را از روی کتاب

مطالعه کرد، بلکه نخست باید برای اثبات قضیه فکر کرد و نقشه کشید. ممکن است بعضی تصور کنند که از فکر کردن برای اثبات قضیه هیچ نتیجه‌ای نمی‌برند، در صورتیکه چنین تصویری کاملاً باطل است زیرا: تنها راهی که عرض شما را به کار می‌بازارد که بتوانید مسائل هندسی و فضایی آنرا پیش خود حل کنید، اندیشیدن برای برهان قضیه است. صدی نود و ده دانش‌آموزانی که نمی‌توانند مسئله را حل کنند برای همین نکته بسیار مهم است. برای اینست که مغزتان را بفرز کردن عادت بداده اند، بلکه بیشتر مابین فکر هستند که برهان را طوطی وار حفظ کنند و نمره‌ای در امتحان بگیرند و بگذرند، اینجا است که دانش‌آموزان روح خود را در دوران تحصیلی چندین برابر می‌کنند. چون معرستان عادت به فکر نگردیده است تمام ۵ یا ۶ سال دوره متوسطه را از یاد گرفتن و حل کردن مسائل هندسی در نذاب هستند.

خلاصه اینکه من مدتی برای اثبات قضیه فکر می‌کردم، چنانچه موفق می‌شدم و چیزی نفکر نمی‌رسید، شروع به خواندن برهان از روی کتاب می‌کردم، انوقت کلمه به کلمه، مو به مو و جمله به جمله می‌خواندم و شگفتی را هم می‌کنیدم و با روی شکل کتاب نگاه می‌کردم، مادامیکه یک کلمه یا یک جمله را با دقت و حوصله نمی‌فهمیدم، حتی یک کلمه هم پائین تر می‌رفتم، بدین طریق برهان قضیه را تا آخر از روی شکل مطالعه می‌کردم، دو مرتبه عمل خود را تکرار می‌نمودم، بالاخره ۳ تا ۴ مرتبه قضیه را بدین طریق می‌خواندم. تا موقعی که داخل جمع می‌شدم که می‌توانم قضیه را از حفظ بنویسم آنگاه کتاب هندسه را بسته و کنار می‌گذاشتم، و مانند سابق تا به کلمه قضیه را همانطور که خود درک کرده بودم تا آخر می‌نوشتم و بعد یکمرتبه هم با کتاب تطبیق می‌کردم، بدین طریق پس قضیه را از روی کتاب و بدون کمک معلم بیش خود یاد می‌گرفتم و همیشه نمرات بسیار خوب از درس هندسه می‌گرفتم.

صدا نوحه داشته باشید که مسائل هندسی را هم بدین طریق باید نوشت! فکر میکنم نباید درسی آفای، فرارانه برای فهمیدن و مطلوب شما کافی باشد، زیرا اشخاص نگاهی دیگر برای یاد گرفتن مافی گذاشتند شما هم می‌توانید از

نتیجه کار ایشان برخوردار شوید، بنا بر این ما هم نتیجه کار ایشان را بطور خلاصه یادآوری می‌کنیم که بخوبی بخاطر سیارید.

دستورهای مفید، برای آمادگی قبلی درس هندسه:

دستور ۱- قبل از رفتن به کلاس، نخست ۳ یا ۵ مرتبه عنوان قضیه را با دقت بخوانید.

دستور ۲- شکل را دقیق و مرتب در سمت چپ صفحه کاغذ بکشید،

دستور ۳- فرض و حکم قضیه را مرتب و منظم و کامل در سمت راست صفحه بنویسید.

دستور ۴- از خود سؤال کنید، آیا من می‌توانم این قضیه را قبل از رجوع به کتاب ثابت کنم؟

چهار دستور فوق برای دانش‌آموزانی است که می‌خواهند به کلاس بروند و اثبات قضیه را از دبیر هندسه بیاموزند ولی دانش‌آموزانی که میخواهند هندسه را از روی کتاب و بیش خود یاد بگیرند، باید علاوه بر چهار دستور فوق، به دو دستور زیر هم توجه کنند و آنها را بکار ببرند.

دستور ۵- برهان قضیه را با صدای کمی بلند وبا دقت، کلمه به کلمه و جمله به جمله بکمک شکل بخوانید.

بعضی از فضایی هندسی، کوچک و ساده و بعضی بزرگ و مشکل است، بنا بر این شما می‌توانید ۳ تا ۴ مرتبه قضیه را از ابتدا تا انتها بخوانید و تا موقعی که یاد نگرفته اید محاله را تکرار کنید.

دستور ۶- کتاب هندسه را به بندید و یک مرتبه قضیه را از اول تا آخر از حفظ بنویسید.

یک اشباه:

اغلب دیده شود، که دانش‌آموزان قبل از یاد گرفتن و فهمیدن عنوان قضیه و فرض و حکم به یاد گرفتن و فهمیدن اثبات قضیه می‌پردازند، و بیش

از آنکه بدانید قضیه چه میگوید و چه میخواهد؟ برهان قضیه را طوطی وار حفظ نکنید. حای بسی نایف است که دبیران رباعی هم، اغلب دچار همین اشتباه هستند، قل از اینکه توجه کنند که دانش آموز عنوان قضیه و فرض و حکم را فهمیده یا نه، فقط استدلال قضیه را از دانش آموزان میخواهند.

سیحه این اشاه ایستکه در خرداد سال ۱۳۳۲ صدی شصت، بلکه صدی هفاد دانش آموزان قضیه را عوضی نوشته بودند. اگر از دانش آموزان متفرقه پرسید که یکی از اشتباهات خود را در جلسه امتحانات نهایی برای شما بگویند اغلب آنها فوراً "خواهید گفت: که من قضیه را عوضی نوشتم."

اگر شما فرض و حکم و عنوان قضیه را خوب بفهمید، چنانچه برهان قضیه خیلی کم بگونی شما خورده باشد، ممکن است بتوانید در اثر کمی فکر کردن برهان آنرا بنویسید.

بدبختی دیگر که دانش آموزان را از یاد گرفتن و فهمیدن قضیه و مسائل هندسه باز داشته است، داشتن اعتماد و اطمینان بخود انگشت گمان میکنند که هیچگاه هندسه را بحوبی نخواهند فهمید و مسائل آنرا نخواهند توانست که حل کنند. ولی دانش آموز عزیز شما هیچگاه چنین فکری را به معز خود راه نده که تصمیم و اراده، کمی دقت و توجه و کمی هم رحمت را درهم مخلوط نموده و بر خود هموار کن، تا بر تمام قضایای هندسی تسلط کامل داشته باشی، و بر تمام آنها حکمفرمایی کنی...

با خود بگو: "من اراده دارم، با بر این از قضایای هندسی ناله و شکایت نخواهم کرد و از آنها نخواهم پرسید، پروزی از آن من است، نه از قضایای هندسی".

هرمول جواب دادن هندسه شفاهی در پای تخته:

حتماً باید دارید که مرزانه هر وقت برای جواب دادن هندسه شفاهی، پای تخته میرفت، چه گاسی را رغابت میگردد؟ شما هم اگر مایلید، این چهار نکته دلی را که همراه بکار میرسد بخاطر بسپارید، تا در موقع جواب دادن

هندسه شفاهی بکار ببرید.

- ۱- نخست گفتن عنوان قضیه با صدای آهسته و شمرده.
- ۲- کشیدن شکل هندسه در سمت چپ تخته.
- ۳- نوشتن فرض و حکم مرتب و منظم در سمت راست تخته.
- ۴- نوشتن کلمه "برهان" در زیر فرض و حکم و گفتن نخستین کلمه "برای اثبات" و توجه کردن بدو کلمه "چون" و "پس".

دانش آموز عزیز! یقین داشته باش، وقتی دبیر هندسه شما را می بیند که بمحض آمدن پای تخته، نخست تخته را تمیز پاک کردی، و بعد مستقیم و مؤدب در پای تخته رو بکلاس ایستاده، و کج را بدست راست گرفیدی، و قبل از اینکه چیزی در روی تخته بنویسی، عنوان قضیه را بطور جالی، بلند آهسته و درست تکرار کردی و بعد با خوبسردی و آرامی شکل هندسه را به بهترین وجه و با دقت، سمت چپ تخته رسم کردی، و سپس، فرض و حکم را تمیز و مرتب، همانطور که در صفحه قبل کشیده شد، در روی تخته نوشتی، و بعد از همه این مقدمات شروع به گفتن برهان قضیه کردی، اگر چه برهان قضیه را خیلی خوب بخاطر نداشته باشی، و قضیه را سر و پا حرکتی و ناقص بگوئی، دبیر هندسه از خوبسردی و نظم و ترتیب شما که نظر او را جلب کرده خوشش آمده و نمره رضایت بخشی شما خواهد داد. زیرا: دبیر هندسه اگر کمی با توجه و با وجدان باشد، میداند، دانش آموزی که عنوان قضیه را خوب میداند، و فرض و حکم را بحوبی می نویسد، و شکل هندسه را تمیز و با دقت میکند. حتماً در روی اثبات قضیه رحمت کشیده و با لااقل یکی دو بار آنرا خوانده است و چنین دانش آموری شخصیتی جداگانه از دیگران دارد زیرا: روانشناسان میگویند: "برای اینکه شخصیت هرکس را بفهمید، به میانه و لباس منظم و بکارهای مرتب و تمیز او توجه کنید".

در موقع امتحان و هنگامیکه دبیر در برش امتحانات شفاهی، محله دارد شما سعی کنید که خوبسردی و نظم و ترتیب همیگی خود را از دست ندهید و در بیان قضیه خیلی آرام و خوبسرد صحبت کنید، سعی کنید با

همین حرکات عبرت‌آموزی که در هیچ‌یک از دانش‌آموزان دیگر دیده نمی‌شود نظر دبیر را بطرف خود جلب کند.

ولی حای بسی تاسف است که اغلب دبیران جز گذراندن وقت، و توجه نداشتن بامور تعلیم و تربیتی و طرز تدریس کار دیگر انجام نمیده‌ند، و هیچگاه گوششان باین حرفها بدهکار نیست، و هیچ توجهی به استعداد و حق دانش‌آموزان ندارند.

برخی از دانش‌آموزان تصور میکنند که اگر در موقع جواب دادن درس تند صحبت کنند، و سروسری فضا را بهم بچسبانند، و با اصطلاح خود "شلوغ" کنند، معلم متوجه نمیشود، آنوقت با خود میگویند: "که ما با زبان نمره میگیریم" این غیبل دانش‌آموزان نمیدانند، که هر قصیه هندسه، صدها مرتبه بگوش دبیر هندسه خورده است، و شما بمحض اینکه دهان خود را باز کنید، دبیر هندسه فوراً "بی به معلومات هندسی شما برده، و خواهد فهمید که شما با چه اندازه هندسه میدانید. توجه داشته باشید که هر دبیری نسبت بدرس خود همین ورزیدگی و مهارت را دارد.

بیاد دارم، روزی با دانش‌آموز سال سوم امتحان عربی شفاهی میدادم، یکی از دانش‌آموزان که قرائت عربی اش خوب بود، در موقع امتحان دادن بسرعت قرائت عربی را خواند، ولی متأسفانه، نمره خوبی نگرفت، وقتی علتش را از دبیر عربی پرسیدم، گفت: "تندند میخواند که من متوجه غلطهایش نشوم خیال میکند که اگر تند بخواند من غلط‌های او را نمیفهم، و باین ترتیب میخواهد سر مرا کلاه بگذارد" من از آنروز متوجه شدم که تند جواب دادن دروس، ممکن است در اغلب دبیران همین تصور باطل را ایجاد کند.

وقتی در امتحانات تمام قصیه‌های هندسی را نمیدانیم چکار باید بکنیم؟

جلال دانش‌آموز سال سوم متفرقه تعریف میکرد: "من پس از ایس که امتحانات کتبی را دادم، بخال ای که مردود هستم، درسهای شفاهی را مطالعه

نگردم، خوب بیاد دارم، که آن حال خیلی طول کشید تا نتیجه امتحانات کتبی را بدهند، بنا بر این در اثر فاصله زیاد، من که جواب قبولی خود را گرفته بودم، تمام درسها و همچنین قضایای هندسی را فراموش کرده بودم، بدبختانه روزی هم که جوابهای کتبی را دادند، فردای آنروز امتحانات شفاهی شروع شد، لذا من فرصت مطالعه درسها را نداختم، فردای آن روز نخستین امتحانات من هندسه بود.

خواستم بدانم که دبیر هندسه کدام یک از قضایا را بیشتر می‌پرسد، بنا بر این کاغذ و مدادی در دست گرفتم، هر دانش‌آموزی که بزروری امتحان صرفت و برمیگشت، از او سؤال میکردم: "که از شما کدام قضیه را پرسید؟" و من آنرا یادداشت میکردم، این سؤال را تقریباً از پانزده دانش‌آموز کردم، معلوم شد که از این پانزده نفر فقط نه قضیه پرسش شده است، و بین نه قضیه پنج قضیه بیشتر از همه و بین پنج قضیه چهار قضیه را بیشتر از دیگر قضایا پرسیده‌اند، من آن چهار قضیه را بخوبی یاد گرفتم، و بقیه قضیه‌ها را هم چون وقت کم بود، یکمرتبه سطحی نگاه کردم. سپس برای امتحان دادن بزروری امتحان رفتم. اتفاقاً یکی از همان چهار قضیه از من سؤال شد، و من بخوبی و خوشحالی جواب دادم.

جلال میگفت: "بالاخره من با این تدبیر از مکافات یاد گرفتن صدها قضیه کتاب راحت شدم، و ضمناً این روش مقدمه‌ای برای امتحان دادن سایر درسهای شفاهی نظیر فیزیک، و شیمی و تاریخ و جغرافی و بهداشت و غیره شد."

از بیان موضوع فوق میتوان چنین نتیجه گرفت، که بین تمام درسهای هندسه و جبر و شیمی و فیزیک و غیره چند درس از همه مهمتر است، که جزء درسهای مهم شمرده میشود. و بین آن دروس، همیشه چند درس معدودی در نظر دبیران درس مخصوص جلوه‌گری میکند، که همیشه چند سؤال مشخصی از آن دروس در زبان دبیر درس مربوط میباشد، و شما میتوانید از این موضوع بخوبی استفاده کنید، یعنی با روش جلال که در بالا ذکر شد آن چند درسی

که مورد توجه دبیر میاشد بشناسد. ولی توجه داشته باشید، این در صورتی است که؛ اولاً "درسهای شفاهی قرعه ای نباشد. ثانیاً" از این موضوع هنگامی بهتر میتوانید استفاده کنید، که معلم شما کتاب هندسه، یا جبر و یا فیزیک و غیره در دست نداشته باشد. ثالثاً "برای امتحانات شفاهی وقت کم باشد و معلم مجبور شود که تند تند و با عجله امتحان کند؛ در این صورت بعضی اوقات، اغلب اتعاق میافتد که از چند نفر یکی در میان و یا پشت سر هم فقط یک سوال میشود. تنها دانش آموزان با استعداد و زحمتمکش هستند که بسیاری بدین تدبیر ندارند.

دانش آموزان باید توجه داشته باشند، که در موقع جواب دادن امتحانات شفاهی ترس و واهمه بخود راه ندهند، و بخود اطمینان داشته باشند، و هر سؤالی که از ایشان میشود، هر چه درباره سوال میدانند و آنچه کم و بیش بخاطر دارند، شمرده و آرام بیان کنند، و بگفته خود اطمینان داشته باشند. ولی متأسفانه بعضی از دانش آموزان درسی را هم که خوب یاد گرفته اند و بلد هستند، گمان میکنند که نمیدانند، و یا اشتباه می نمایند، بنا بر این، به قسمی بپوش و یا ترس و لرز و عجلولانه درس جواب میدهند، که معلم گمان میکند، که این شاگردی بی استعداد و تنبل است و اصلاً "سوال را نمیداند.

بعضی از دانش آموزان هم، بحیال اینکه اگر خود را خیلی مظلوم نشان دهند، و آرام جواب بگویند، معلم دلش بحال او خواهد سوخت، و نمره بهتری خواهد داد.

دانش آموز عزیز! اگر شما هم چنین تصویری میکنی، اشتباه است. بلکه در عین موعذب بودن و احترام گذاشتن بدبیران، با منتهی محکم و آمرانه صحبت کنید. آمرانه، ولی موعذب سخن بگوئید تا در دیگران نفوذ کنید.

بعقیده من، جواب دادن سؤالی بحال دیگر بهتر از این است که دانش آموز، راست و منقسم چون مرده بایستد و لب بسخن نگذارد.

یکی از دانش آموزان سال نهم ابتدائی به نام حمید تهروری که اکنون

صل سارمی باشد، روزی برای من تعریف میکرد؛ "من در کلاس ششم، بواسطه گرفتاریها و کارهای روزانه، فقط به چهار درس کتبی که عبارت بود از حساب هندسه، دیگته و انتاء توجه داشتم، و بهیچ وجه فرصت مطالعه تاریخ و جغرافی سال ششم ابتدائی را پیدا نکردم."

آقای حمید تهروری میگفت؛ "در روز امتحان تاریخ و جغرافی شفاهی از من ساسانیان را پرسیدند، و من در جواب سوال گفتم؛ "ساسانیان دارای آب و هوای خوب است و در آن محصولات خوب بعمل میآید" از این جواب من، معلم زد زیر خنده، و بعد من متوجه شدم که ساسانیان درس تاریخ است، نه درس جغرافی و من گمان کرده ام که ساسانیان یکی از کشورهای دنیا است. بالاخره معلم تاریخ با خنده یک نمره ۱۰ من داد و گفت؛ برو، منم اونال هر طوری بود، قبول شدم."

چرا دانش آموزان متفرقه اغلب مردود میشوند ؟

هرچه هست از قامت ناز و بی اندام ماست
ورنه تشریف تو بر بالای کس کوتاه نیست
"حافظ"

آقای حقیقتی دانش آموز سال سوم متفرقه میگفت: "بعفیده من تانس و بحث در جلسه امتحان هیچ معنی ندارد، اشخاص تنبل هستند که همیشه صحبت از بحث و تانس به میان میآورند، بحث و تانس هردانش آموزانند از کار و فعالیت او می باشد" من از آقای حقیقتی پرسیدم، مگر باز هم چه اتفاقی و کار تازه ای پیش آمده که بیاد بحث و تانس افتاده ای، در جواب من گفت: "من فردا امتحان جبر دارم و باید حتماً بهترین نمره که بیست می باشد از درس جبر بگیرم، برای اینکه من از اول تا آخر کتاب جبر، تمام تمرین هایش را دو مرتبه حل کرده ام، و همه را پس از حل کردن و فهمیدن پاکتویس نموده ام، غیر ممکن است که مثله جبری داده شود که من نتوانم حل کنم، و در اثر تمرین زیاد علامتهای جبری را هم اشتها نخواهم کرد، آیا من در درس جبر بر سر نوشت خود حاکم نیستم؟"

دانش آموز دیگری نام سید حواد گیلانی، میگفت: "من از دیکته انگلیسی باید نمره بیست بگیرم، زیرا از اول تا آخر امتثل، هر درسی را ۵ مرتبه و هر لغت مشکلی را ۲ مرتبه نوشته ام، بنابراین کدام بحث و تانس و سر نوشت است که مرا در دیکته انگلیسی مردود کند؟"

محیط زندگی، سختی و مشقات، کار و کوشش در پرورش استعداد های انسان و سر نوشت وی مؤثر است، ولی شخص اگر کمی با هوش باشد، و بیشتر زحمت بکند و کار کند، در بسیاری اوقات بر سر نوشت خود کاملاً تسلط بوده و میتواند به کامیابیهای پی در پی، نایل آید، ادیسون میگوید: "خوشبختی

و شوق یعنی نود درصد زحمت کشیدن و عرق ریختن و ده درصد الهام گرفتن".

علت مردودی اغلب دانش آموزان متفرقه، نداشتن اراده و عزمی راسخ است، بعضی ها از روی هوی و هوس درس میخوانند، بامید اینکه "شاید تانس زد، و ما قبول شدیم" و بعضی از آنها را هم، در حقیقت گرفتاریها و مشقات زندگی و اتفاقات غیر منتظره از ادامه تحصیل باز میدارد.

عده ای از دانش آموزان، که در امتحانات متفرقه مردود شده اند، علت مردودی خود را برای شما میگویند.

آقای طلسمی میگوید: "من تصدیق ششم خود را هم در آموزشگاه گرفتم، پس از گرفتن گواهینامه شش ساله در آموزشگاه س. . . برای سال نهم نامنویسی کردم، من فقط هشت ماه بگلاس رفتم، و موقع امتحانات فرا رسید، و در امتحانات خرداد شرکت کردم، پس از مدتی که برای گرفتن جواب قبولی خود رفتم دیدم که با ۵۹ نمره مردود شده ام، اخسرده و عصبانی بخانه بازگشتم، در خانه کاغذ و مدادی برداشته مطلبی باین عنوان نوشتم: "علل مردودی من" و در زیر آن مرتب علل مردودی خود را بدین طریق نوشتم:

۱- من بیش از هشت ماه بگلاس نرفته ام، چنانچه هشت ماه را هم مرتب و بدون غیبت بگلاس میرفتم روبهم ۳۲ هفته و هر هفته ۱۲ ساعت درس و در مدت هشت ماه که بنا بحدوث ما آنرا یکسال میگوئیم ۳۸۴ ساعت درس خوانده ام، در صورتیکه من اغلب شبها غیبت میکردم و در کلاس حاضر نمیشدم، در نتیجه رشته درس از هم گسیخته میشد و من شبهای بعد درس را نمیفهمیدم.

۲- آیا من تکالیف خود را هر شب مرتب انجام میدادم، نه، اصلاً من وقت انجام دادن تکالیف را نداشتم.

۳- آیا درسهای حفظی را خوب حفظ کردم؟ اگر من بر درسهای حفظی خوب تسلط داشتم، چرا روی ورقه امتحانی طبعی بجای "تیل" تعریف "تل" را از بهداشت منوشتم؟ و بجای "گندزدائی" "سترون" کردن را منوشتم،

۴- من درس چند سال را می‌خواهم در یکسال یعنی ۸ ماه، یعنی ۳۰۰ ساعت بخوانم. من همین درسی را که دانش آموزان دبیرستانها در مدت سه سال با روزی ۵ ساعت می‌خوانند و در روز امتحانات هم تحدید می‌شوند در مدت ۸ ماه خوانده ام، با این وضع انتظار قبولی هم دارم!!

آقای سلیمی می‌گفت: "اصلاً" اغلب ما مردم، از هزارها قدم به سوی هدف، فقط یکقدم بر میداریم و فوراً "هم انتظار نتیجه عالی را داریم" درآغار سال صدها دانش‌آموز در آموزشگاهها نامنویسی میکنند، فقط شبهای اول سال را مربی بکلاس می‌آیند، اما بعد از یکی دو ماه، یا اصلاً نمی‌آیند و یا از ۷ شب هفته هشت شبش را بکلاس نمی‌آیند، در زمستان هم که هوا سرد است، انسان رویش می‌آید، که کنار بخاری یا زیر کرسی گرم را ترک کند و در باران و برف و سرما بکلاس برود، یکماه قبل از عید و یکماه بعد از عید را هم که دچار گرفتاریهای عید هستیم و بکلاس نمی‌آئیم، آنوقت با این وضع وقتی که در امتحانات آخر سال مردود میشویم، اسرورها را درهم میکنیم و به قول مراسویها دگورازه و آن کورازه می‌شویم و به وزارت فرهنگ و به برنامه و بهمه کن و بهمه چیز دشنام می‌دهیم".

آقای سلیمی می‌گفت: "من در جایی خوانده بودم که، در تظاهرات اجتماع و در میان مردم، هیچکس برای خود قاضی عادل نیست، فقط در گوشه‌ای آرام و خلوت و دور از هیاهوی گوشخراش اجتماع است، که انسان قادر است درباره خود درست قضاوت کند، و به گناهان خود اقرار نماید. سهم در آن هنگام که جواب مردودی خود را گرفتم به فرهنگ و اجتماع و همه کس دشنام میدادم، ولی وقتی به خانه آمدم و علل مردودی خود را در روی کاغذ نوشتم، قدری تسکین یافتم و باخود گفتم "آری، از ماست که بر ما است" آن دانش‌آموز فعال و زحمتکشی که در گرمای تابستان و در سرمای زمستان لحظه از مطالعه و آمدن به کلاس باز نموده و شب را تا نیمه‌های شب سر به بالین استراحت نگذاشته است و چشم برهم نهاده و تمام درسهای خود را یاد

گرفته است، از سختی امتحانات از سنگینی برنامه‌ها، از سختگیری مسئولین در نمره دادن چه ناک دارد. بلی، می‌خواهم بگویم، "بطر از طوفان چه پاک" دانش‌آموز دیگری سام آقای گودرزی که در امتحانات سال سوم متفرقه موفق شده بود می‌گفت: "من قبول شده‌ام، اما پیچیده ریزه اگر در برابر مشای زهر قرار بگیرم نمیتوانم جواب "آری" بگویم.

آیا شما تمام قصایای هندسه سال هفتم و نهم (صرف نظر از قصایای سال هشتم) را خوب میدانید؟ و آیا هر یک از مضامین را بی‌سرند خوب میتوانید اثبات کنید؟

آیا تمام حبر سال سوم را از آغاز تا انجام خوب میدانید؟ و آیا میتواند تمام مسائل جبر را بدون اشیاء حل کنید؟

آیا تمام کور و مسئله فیزیک را خوب می‌دانید؟

آیا تمام شیمی معدنی و آلی را خوب بلد هستید؟

از خود سؤال کنید، عربی چقدر میدانید؟ از اول تا آخر سال چند اسامی نوشته‌اند؟ از لغات املائی چقدر یاد گرفته‌اید، آیا از روی غلط دیده‌ها هیچ نوشته‌اید؟ از کتاب فارسی سوم یا پنجم چقدر خوانده‌اید آیا معانی و اعلاء لغات سراسر کتاب را بخوبی میدانید؟

ربان انگلیسی چقدر میدانید؟ آیا املاء تمام لغات و تمام جملات کتاب انگلیسی را که خوانده‌اید میدانید؟ مگر تمام این درسها جزء برنامه سال سوم نیستند؟ می‌گویند برنامه سنگین است، بسیار خوب، شما لااقل باندازه سعی از برنامه را خوب یاد بگیر. آنوقت خواهی دید که موفقیت با شما است"

ایهم عقیده آقای گودرزی بود، ولی عده‌ای دیگر از دانش‌آموزان هستند، که مربی به کلاس می‌آیند و مرتب هم درس می‌خوانند، ولی در امتحانات موفق نمی‌شوند. آیا میدانید که علت مردودی این قلیل دانش‌آموزان چیست؟ این موضوع دو علت دارد.

اولاً: "ما به توجیه داشته باشید که درس خواندن و با اصطلاح درس بلد بودن، با امتحان دادن دو موضوع جداگانه هستند، زیرا: بسیاری دانش

آموزانی که تمام دروسهای امتحانی را بخوبی حاضر کرده اند ولی در اثر نداشتن روحیه قوی، و غلبه ترس و وحشت بر ایشان و در اثر ندانستن راه و روش امتحان دادن در جلسه امتحانات خود را می یازند، سئوالات را عرضی و غلط می نویسند و بالاخره مردود میشوند.

ثانیا: "عده دیگر از دانش آموزان، مرتب به کلاس آمده اند و زحمات زیادی هم برای یادگرفتن دروس متحمل شده اند، ولی در اثر نبودن دبیران وارد به برنامه و یا وارد نبودن خود دانش آموز بنوع سئوالات و نکات مهم برنامه کوره راه را بجای خاهره انتخاب کرده و در نتیجه مردود شده اند. دانش آموزی میگفت: "من تمام وقت خود را برای حل کردن رادیکالها و مختصات و معادلات درجه دوم صرف کردم و برعکس به معادلات دومجهولی و یک مجهولی که صد درصد هر سال در امتحانات گفته میشود توجهی نکردم، و همین باعث مردودی من شد.

دانش آموز دیگری میگفت: "من اغلب وقت خود را در غریب صرف حل کردن مسائل سور و کار و توان کردم و به مسائل الکتریسته کمتر توجه نمودم، با اینکه در امتحانات موفق شدم، ولی در درس فیزیک نمره خوبی نگرفتم. دانش آموز دیگری عقیده داشت که پایه قبولی اغلب دانش آموزان بر روی دیگته و انشاء است. زیرا اغلب دانش آموزان از دروسهای فیزیک، شیمی، جبر، هندسه کم و بیش نمراتی می آورند، و از دو درس عربی و انگلیسی که دو درس مشکل هستند نمره کم می آورند و تنها دروسی که میتواند کسودنمرات دروس دیگر را جبران کند، دو درس املاء و انشاء میباشد یک نمره ۱۸ یا ۱۷ از املاء و یک نمره ۱۴ از انشاء کافی است که قبولی دانش آموز را تضمین کند، یا کمی زحمت کشیدن و کار کردن میتوان از املاء و انشاء نمره خوبی گرفت، ولی اگر، تمام وقت خود را سراسر سال صرف جبر بکنیم، معلوم نیست که باز هم حتماً یک منها یا باضافه انتخاب نکنیم.

بنا بر این، دانش آموزانیکه یک سال امتحان داده و مردود شده اند، بخوبی می توانند به برنامه درس سال بهم تسلط داشته باشند، و درس های

بهم ضروری را از دروسهای دیگر تشخیص دهند و از طرفی از شکستی که خورده اند میتوانند تجربیاتی گرفته و راه پیروزی را بیابند، یعنی راه و روش امتحان دادن را بیاموزند، ولی بدبخانه اغلب جوانان ایران، بعضی اینکه در سر راهی شکست خوردند، بجای آنکه از آن شکست استفاده ای برده و تجربیاتی بدست آورند و شکست را بنفع خود تمام کرده دوباره علیه شکست قیام کنند، برعکس میگزینند، روی بر میگردانند، روحیه خود را می یازند و بجای آنکه بر علل شکست و راه پیروزی باندیشند، بکلی از مبارزه دست برمیدارند در حقیقت جای تأسف است، که عده زیادی جوانان سالم و ورزشکار با داشتن بازوان قوی و بدنی نیرومند و ماهیچه های ورزیده دارای روحیه ای ضعیف می باشند و ادعای انگلیسها را به اثبات میرسانند، آنجا که میگویند: "یک مرد میتواند دارای اندامی بزرگ و قوی باشد، ولی نمیتواند دارای روحی بزرگ باشد" این گفته کاملاً درست و بجاست زیرا بیایند جوانانیکه با بدنی ضعیف و ناتوان دارای روحی بزرگ و همتی عالی می باشند.

بهترین محرک جوانان برای مبارزه کردن و از شکست نهرا سیدن و در زندگی پیش رفتن مطالعه سرنوشت مردان بزرگ است، بنا بر این منم سهه از سرنوشت مردان بزرگ را از کتاب راز کامیابی مردان بزرگ در اینجا نقل میکنم.

چرا شکست بخوریم؟

کامیابی غالباً " یک قدم دورتر از شکست نیست، مردان کامیاب غالباً از شکست، میوه پیروزی را چیده اند و بسروزی رسیده اند. ایشان میدانستند که بین "شکست" و پیروزی غالباً "فاصله" بسیار باریکی وجود دارد. اغلب اشخاص قادر نیستند این فاصله کم را بینند و از اینرو در همان لحظه ای که نزدیک است پیروز شوند و به مقصود رسید، دست از فعالیت و مبارزه، بر

می دارند و در قلمرو "شکست" به عقب نشینی می بردارند. و آن وقت رشک میبرد بر کسانی که به کامیابی نائل شده اند، ولی نمی بیند که آنان پیروزی خود را از کام ازدهای "شکست" ربوده اند.

نحمل "شکست" و ادامه به پیشروی علیرغم "شکست" ما را خواهی، نخواهی به سر منزل کامیابی میرسانی، آنکه پیوسته بر زمین می خورد و باز بر میخیزد و در راهی که پیش گرفته است، پستی می رود، سرانجام به مقصد خواهد رسید.

برای اینکه "شکست" ما را "شکست" ندهد، نباید گذاشت "شکست" سوهان روح شود. بر عکس باید در برابر سیل بلایا و محن چون سد محکم، برجای ایستاد و مقاومت کرد تا "شکست" ناله کنان به دریای نستی فرار کند.

مردان بزرگ عناصر بزرگی را از رنج و سختی "شکست" و ناگامی بیرون آورده اند. طوفانهای بدبختی استعدادها را مکتوف و قوای درونی انسانی را تقویت کرده است. بادبادکها فقط بر خلاف جریان هوا بهوا میروند.

بدبختی عملی است سختگیر، ولی سختگیریهایی آن صبرهای شیرینی در بر دارد، پس چه شکست اگر میدانم بیفز بگویم: "شکستهای زندگی و نه پیروزیهای آن مرا توانا ساخته اند" چه شکست اگر ناعری حرمت بخورد، به غلب نشینی زندانیان برم حرمت که نقل محلشان دانه های زنجیر است

تاریخ فرهنگ آدمی نشان میدهد که اغلب آثار بزرگان در زندان و تبعیدگاه موجود آمده اند، زندان هم قوای خفته بسیاری از اشخاص را بیدار کرده است، "زاین کروسو" شاهکار ادبیات انگلستان، در زندان به وجود آمد، **سر والترالد** "تاریخ دنیا" را در زندان نوشت. **تهرو و گاندی** بهترین آثار خود را در زندان نوشتند، گاندی زندان را "مندی" یعنی عبادتگاه می نامید جان بیان، کتاب "ساحت مسیحی" را در زمانیکه در "زندان بدفورد" بود، نوشت. **مارتن لوتر** در زمانیکه در "قلعه وارنهورک" محبوس بود، کتاب مقدس را ترجمه کرد، **لنین** شاهکارهای خود را در تبعیدگاه اختیاری خود، **سوپن**، بوجود آورد، **هوگو**، **سنوایان** را هنگامیکه از فرانسه تبعید شده بود نوشت.

با روبرو شدن با "شکست" و مشکلات، مرد میرومند میگردد. زندگی عالی، زندگی سحت و درد آلود است. کسیکه تن و روان خود را برای منظور عالی برنج میافکند، به بزرگترین کامیابیهایی نائل میگردد. مردان بزرگ دمی نیامودند و آنی راحت بجستند و در سفر زندگی، مشقت را همفر خود قرار دادند.

درختهایی که، روی کوهساران میرویند، توانانتر از درختانی هستند که در دشت و دمن روئیده اند زیرا درختهای کوهی بیشتر در معرض طوفانهای شدید هستند. به تاریخ نگاه کنید. ملت هایی که در دامنه کوهها زندگی میکردند همیشه توانانتر از مللی بوده اند که در دشت و دمن روزگار میگذرانده اند. "روزگار سخت و خشن است. کسی که مانند روزگار سخت و نیرومند نیست نمی تواند در برابر مشکلات تاب مقاومت بیاورد."

روحهای خواب آلود نمیتوانند با صاعقه و برق صحبت کنند از این رو دائما "باید بگوئیم، بر ضعف خود فائق آئیم، تا شکستهای بی دریی به ما روی نیاورد. چه شکستهای بی دریی بر خلاف شکست موقتی، قاتل روح و جسم است. از اینرو باید هر شکست ناگواری که در گذشته بر ما وارد شده، اگر برای ما عبرت افزا نباشد، فراموش کنیم. چه بیاد آوردن اینگونه شکستها جز این که بر ناراحتی ما بیفزاید شمری نمیدهد. باید کشتی ایام گذشته را پشت سر خود سوزانید و در کشتی حال یا توشه امید بسوی آینده رهپار گردید.

فراموش کردن مصیبت، راه درمان آنست، ولی در ضمن نباید مصائبی که در آتی ممکنست به ما روی آورد، نادیده گرفت، بلکه باید همیشه برای استقبال از آن آماده بود، چه همانطور که گفته اند: غالباً "برد با کی است که خود را برای هر باختن مهیا ساخته است."

بدبختی و قتیکه، با روحی توانا روبرو شد، نه تنها پا ن گزندی تمیرساند، بلکه تواناترش میسازد. از اینروست که "گوته" میگوید: اخلاق را طوفانهای روزگار تقویت میکند. و **نایلسون** عهده دارد: "شدائد و آلام هوش انسان را تیزتر و معمول خیزتر میکند" **مخالفان** مردم گوری است که در آن استعدادهاشان

مدهون مانده. چرا؟ برای اینکه هیچگونه پش آمد فوق العاده ای بآنان روی نیاورد. با قوای دماغی خود را بکار اندازند. علت اینکه اغلب مردان بزرگ از یک کلبه محقر با بیرون سواده اند. همین است که. آنان دارای این شانس نهدند. که با شکستها و ناکامیها رویرو شدند و در نتیجه قوای دماغی آنان به کار افتاد و استعدادهایشان آشکار گردید.

پس نه تنها درد و ناکامی و شکست بد نیست. بلکه همینهاست که مایه سر بلندی میشود. زندگی چیزی جز تهذیب روح با آتش رنج نیست. از اینرو ناصر خسرو گوید:

تا بیند رنج و سختی. مرد. کی گردد تمام

تا نابد. باد و باران گل کعبویا شود

"توانارولا" هم عاشق دختری گردید. ولی به وصالش نرسد. چون بسوا بود. این ناکامی چنان این مرد را توانا کرد که وی از آن موقع به بعد پست پا به دنیا زده. مشغول مبارزه. با فساد شد و یکی از دهربان بزرگ بشر گردید.

س کیکه در زندگی قصد پیروزی دارد. نباید حتی از ورطه های هولناک و سراسیمهای خطرناک بترسد. (در حین نوشتن این فصل با یکی از رفقای درخشکار مصادف شدم. وی گفت: "جرا خود را راحت نمکنی. بنویس:

در مسایقات منت زنی. تا حریف صدها مشب به سر و رویش نخورد پیروز نمیشود. کسیکه خواهان پیروزی است باید مشب بخورد.

کوتاه سخت آنکه. نباید. از شکست و ناکامی بترسم. بلکه باید تقویت خود پردازیم. تا به تنها بر شکست و ناکامی غلبه کنیم. بلکه آنها را مورد استفاده قرار دهیم. بفول بچه: " آنچه وحشتناک است ارتفاع نیست. بلکه امتداد از ارتفاع است " شکست نیست که آدمی را شکست میدهد. بلکه قبول شکست است که اسباب شکست را فراهم میسازد. بچه میگوید: " کسیکه کوههای مایح را دیر با میگذارد بر همه مصائب اتم از شوخی و خندی میخندد " چنین شخص چون چاه. عمیق و چون کوه بلند و چون آسمان بگراں میگردد و در نتیجه

هرچ چیز او را از پای در میآورد و خود او بر همه کس و همه چیز مسلط میگردد " آری. جوانان بزرگ. همه باهم در راه پیروزی بسوی آینده ای روشن و تابناک گام بر میداریم. شکست و ناکامی برای ما مهمومی ندارد. ما شکست نخواهیم خورد. ما شکست نخواهیم خورد.

هستم. هر شب مرتب با شما به آموزشگاه خواهم آمد ولی بگو به بینم، که شما چرا پارسال قبول نشدی؟ لابد، مشهم یکسال بیایم، قبول نخواهم شد؟"

صعد گفت: "بلی، من سال گذشته به آموزشگاه رفتم، ولی به واسطه نداشتن تجربه رموزه ندم، بنا بر این امسال، راه درس خواندن، راه آموزشگاه رفتن و خلاصه، همه فوت کوزه گیری، درس خواندن را یاد گرفته ام. اگر شما میخواهی، انتباهات مرا نکنی و امسال قبول بشوی، باید آنچه را که نتیجه تجربیات من است، میگویم با دقت گوش داده و بخاطر بهاری و بگاز بندی".

نخست اسکه: از روز ناموسی تا روز شروع امتحانات آخر سال نایستی مرتب به کلاس بیایی، همانطور که قبلاً" گفتم هوس درس خواندنم یک با دو ماه نباشد.

هرکس بتواند دو موقع از ایام سال را از آمدن به کلاس کوتاهی نکند، میتوان او را شخصی با اراده و علاقمند نامید این دو موقع، یکی اواسط سرمای زمستان و دیگری اواخر عید و نزدیک امتحانات است.

در آغاز سال و باز شدن آموزشگاههای شبانه، هر آموزشگاهی، کلاسهایش بر از دانش آموز است، زیرا:

اولاً - اغلب جوانان هوس درس خواندن کرده و برای نام نویسی به آموزشگاهها آمده اند.

ثانیاً - در سهای آغاز سال قدری آسان و در خور مهم دانش آموزان است. ولی اواسط سال، یعنی در ماه بهمن و اسفند سرمای زمستان و گرفتاریهای نزدیک عید، و سختی درسها هر سه دست بدست هم داده و دانش آموزان را فراری میدهند. و کم کم دانش آموزان کلاسهای شبانه رو به تحلیل میروند.

۱ - سرمای زمستان - دانش آموزان آموزشگاههای شبانه، عصر روزهای زمستان دست از کار میکنند و بخواب میآیند. نام را میخورند و بعد گارسخاری یا در زیر گرسی می‌شینند. دهمف شمار ساعت دفاعی را می‌نمارد، ساعت رفتن به آموزشگاه فرا میرسد، آنگاه شامل جان رهبر گرسی رفته و لحاف را هم

فصل نوزدهم

مسئله قبولی را با این سه فرمول حل کنید

حسین میداد که هر روز همکار نعلارش، بهحض اینکه دست از کار مکتد، کاسهای را بر بل رده و به آموزشگاه میرود، حسین هم بخیال افتاد، که مانند همکارش، روزها را کار کند و شبها را برای خواندن درس به آموزشگاه برود و صفا" میدانست که همکارش سال گذشته هم به کلاس میرفت، ولی مردود شده بود.

حسین چند روزی با این خیال بود، تا بالاخره یک روز تصمیم گرفت، که با همکارش در این باره صحبت کند.

همین کار را هم کرد، همانروز حسین با همکارش برای خوردن ناهار به خانه رفتند، حسین گفت: "من چند روز است، باین فکر افتاده ام، که با تو به آموزشگاه بیایم".

صعد همکار حسین گفت: "مانعی ندارد، تو هم مثل من می‌توانی به آموزشگاه بیایی، ولی بشرط اینکه هوس درس خواندنم، از روی بخار معده ساند. یعنی حالا که هوس درس خواندن کرده ای، فقط یکماه به کلاس بیایی و بعد از یکماه از درس دلزده خده و ولش کنی".

حسین گفت: "نه، خاطر جمع باش، من خیلی به درس خواندن علاقمند

با خرخره اثنی بالا کشیده است.

وقت رفتن به آموزشگاه است. شعور باطن و شعور خارج آقای تنبل خان هر دو به مجادله برخاسته اند. بالاخره خستگی روزانه و پر بودن معده و بخار کردن آن و سرمای زمستان هر سه کمک هم اسراحت و خواب را بر رفتن به آموزشگاه در این هوای سرد و برف و بوران ترجیح میدهند. بنا بر این آقای تنبل خان خواب را به رفتن آموزشگاه ترجیح میدهد و لحاف را پسر کشیده و به خواب نوشین فرو میرود.

اینجاست: که قدرت اراده و شعور باطن، باید جلوه کند و این قهپیل موانع را خرد نموده و درهم شکند.

۲- سختی درسها - در اواسط سال، کم کم تکالیف درسی زیاد مشکل میشود، و درسهای مهم و حاس خود میرسد. در این موقع، دانش آموزی که از آغاز سال تاکنون درس هر شب را به شب بعد موکول کرده و مرتب هر شب تکالیف خود را انجام نداده است، از زیادی و سختی درسها وحشت میکند و از طرفی گمان میکند که تمام این درسها را باید در روز امتحانات جواب بدهد. بنا بر این با خود میگوید: "مگر تمام درسها را بلد نیستم، اغلب درسها را هم که نمی فهمم، پس روزه خواهم شد، پس چرا هم بیام و قلمو تلف کنم و هم پولمو؟!"

بواسطه پیدا شدن همین افکار منفی و غلط است، که از اول بهمن صرار دانش آموزان شکست خورده از درس شروع میشود و کم کم کلاسهای شبانه حالی میگردد.

۳- نزدیک عید بودن - فرارسیدن عید و گرماریهای نزدیک عید، یکی دیگر از عواملی است که باعث ترک تحصیل دانش آموزان شبانه میشود. بعضی از دانش آموزان هم بتصور اینکه، بعد از عید دوباره به کلاس خواهند آمد، میروند و با اصطلاح بشتان باد میخورند و دیگر بر نمیگردند.

پس نخستین شرط موفقیت در امتحانات، داشتن یک اراده نیرومند است، که دانش آموز از سردی و گرمی هوا و سختی و نرمی درسها نهراسد و

از آغاز تا آخر سال مرتب در کلاس حاضر شود.

در این موقع حسین با بیان محکمتری به صمد گفت: "صمد می بینی که در موقع کار یک میخی را میخواهی بجوسی بکوسی، هرچه بیشتر چکش ببری میخی، استقامت و پایداری میخ در برابر ضربات چکش بیشتر میشود؟ درس خواندن و گرفتاریهای زندگی هم مانند، همان چکش است و تو بمنزله آن میخ هستی، هرچه سختی و زیادی درسها سردی و گرمی هوا، کبر و دار و مشقات زندگی بیشتر بر شما فشار میآورند، شما هم باید همانگونه در برابرنا ملایمات استقامت و پایداری کنی، حتی یکشب از رفتن به کلاس بازمانی، زیرا آموزشگاه شبانه، مانند مدارس روزانه نیست، که هر سال یک کلاس بالا بروی در هر چند هفته یک مرتبه درس بدهند، در آموزشگاه معلمین هر شب و یا چند شب در میان، مرتب درس میدهند تو اگر یکشب یا دو شب غایب شوی، بکلی از درسها عقب خواهی افتاد، زیرا اغلب دروس، مخصوصاً درسهای ریاضی چون زنجیر بهم متصلند، من و شما هم که کارگر هستیم و روزی ۱۰ تا ۱۱ ساعت کار میکنیم و تکالیف یکشب را نمیتوانیم مرتب و کامل انجام دهیم، پس تکالیف چند شب عقب افتاده را چگونه میتوانیم جبران کنیم و دوباره خود را به کلاس برسانیم؟ بعضی از دانش آموزان تصور میکنند، که اگر یکی دو شب در کلاس حاضر نشوند، چندان تاثیری برای آنها نخواهد داشت. چنین تصور باطلی در نتیجه بی اطلاعی از درس است. دانش آموزی که یکسال مردود شده و سال بعد به کلاس آمده است، بخوبی بی به ارزش درس یکشب خواهد برد.

پس غیبت نکردن در کلاسهای شبانه دومین نکته است که باید به خاطر بسپاری.

ولی موضوع سومی که، اهمیتش کمتر از دو موضوع نخستین نمی باشد، انجام دادن تکالیف هر شب است، زیرا اگر شما از اول سال، تا روز شروع امتحانات، مرتب به کلاس بهائی و یکشب هم غایب شوی، اما اگر درس نخوانی و تکالیف هر شب را مرتب انجام ندهی، نتیجه ای از زحمات خود نخواهی گرفت، بابتی اراده داشته باشی، هر شب که بخانه میروی، تمام تکالیف آن

نسب را مرتب انجام دهی و هیچ شبی درس را نفهمیده و یاد نگرفته برای شب آینده گذاری،

حسین پس از لحظه ای سکوت رو بهمکارش صمد نموده گفت: "صمد، من سال گذشته در آموزشگاه درس میخواندم و در آخر سال مردود شدم، ولی خیلی چیزها فهمیدم، اگر تو هم میخواهی مثل من دو سال درس بخوانی و در همان سال نخستین موفق شوی، باید این سه نکته مهم را رعایت کنی، من پشت جلد تمام کتابهایم این سه نکته را نوشته ام، تا هر وقت هر کدام از کتابهایم را میگذارم چشمم بآنها بخورد،

۱- من از اول تا آخر سال در هیچ موقعی از ایام سال از رفتن بکلاس خودداری نخواهم کرد،

۲- من تا حدود امکان هیچ شبی غیبت نخواهم کرد،

۳- من تخصصی هستم با اراده، هر شب تکالیف خود را مرتب انجام خواهم داد و درس هر شب را خوب خواهم فهمید،

همه چیز را حسین گفت، من دیگر حرفی ندارم که بگویم، ولی تنها یک چیز میخواهم بگویم، و آن اینکه: همه دانش آموزان این سه موضوع را میدانند، ولی یک نیروی سهل انگاری و بیحالی تا خود آگاه آنها را از انجام دانستیهای خود باز میدارد، مثل اینکه بخود اطمینان ندارند، و همیشه انتظار دارند که دست غیبی آنها را از گرداب گرفتاریها و نگرانیها نجات دهد، خیلی کم دیده که دانش آموزی در موقع گرفتاری قلم و کاغذ بدست گیرد، و درباره کار خود دقیقاً "فکر کند و با نوک قلم گرفتاریها و موانع هدف و علل اشتباهات زندگی خود را بشکافد و پی به موجبات صحتی و عیب افتادگی خود ببرد و پس از کشف علل آن در صدد چاره برآید و راه را خود برای خود باز کند، این بیحالی و غفلت بعضی دانش آموزان و جوانان تا آنجا ریشه دوانیده که عده ای از دانش آموزان شبانه آموزشگاهها گمان میکنند که اگر چند کتاب درسی خریداری کنند و چند ماهی با صدها شب غیبت بکلاس بیایند و روی کلاس درس و بوی معلم بآنها بخورد، و چشمهایشان با خطوط کتاب و قیافه کتابها معاد شود در آخر

سال قبول خواهند شد - در صورتیکه دانش آموزان باید بدانند که معلم در کلاس فقط و فقط بمنزله راهنما است، شما میگویید: "که راه رسیدن به هدف و موفقیت این است" این شما هستید که باید در راه آرزو و ایده آل خود گام بر دارید و شبانه روز زحمت بکنید و پیش بروید، نمیدانم؟ تا کی از دانش آموزان را با اجبار و بزور باید یگاروا داشت؟ پس چه موقع عادت خواهید کرد که آقا بالاسر نداشته باشید و باتکاء خود پیش بروید؟

دانش آموزان عزیز! در تمام کارهای بزرگ و کوچک خود و بعضی کارهای دیگر که بگمان شما بی ارزش است دقیق و عمیق فکر کنید و از دور و نزدیک، از گوشه و کنار درباره آن موضوع بیاندیشید، ارزش حقیقی آنها روی کاغذ بیآورید، چنانچه نفسی در آنست حداً تصمیم بگیرید و عمل کنید و اگر بیهوده است و ضرورتی برای شما ندارد، بدورش افکنید و افکار خود را از آن بشوئید و مغز را سبک بار کنید.

در خانه این سه فرمول را بخاطر بیارید و تصمیم جدی و آهنین برای عمل کردن بآن بگیرید و در امتحانات موفق شوید.

فرمول شماره (۱۵)

۹ تا ۱۰ ماه تمام به کلاس بروید

فرمول شماره (۱۶)

تکالیف هر شب را مرتب انجام دهید

فرمول شماره (۱۷)

در کلاس غیبت نکنید

از خود نمیکند، آنوقت است که شهوت انسان را بهرکجا که بخواهد میرود و بهر سو که مایل باشد می‌کشد.

اشخاص با هوش و متکر و خیالی رودتر از اشخاص ساده و سطحی مبتلا به شهوت میشوند، زیرا شا در حیوانات هیچکدام از شهوات عالی مانند، شهوت تعمر و موسیقی، شهوت علم و دانش و شهوت هنرهای دیگر را نمیتوانید مشاهده کنید، چنانکه در فوق ذکر شد شهوات هر سه قسم هستند و اکنون به تعریف هر یک جداگانه می‌پردازیم.

۱- شهوات عالی - شهواتی هستند که بیدایش آنها در اشخاص باهوش و دانشمند موجب اختراعات و اکتشافات و خدمات بزرگ اجتماعی می‌شود. چنانچه پاستور شهوت تحقیق و تفحص در علوم طبیعی نداشت، چگونه میتوانست شبانه روز هجده ساعت در آزمایشگاهها کار کند و رنج ببرد، تا در نتیجه علت امراض گوناگون را که میکروب است کشف کند؟ و بدر مهربان بشر نام گیرد؟

اگر فردوسی شهوت مین پرستی نداشت چگونه مینواییت سی و پنجسال از بهترین دوران زندگی و جوانی خود را صرف سرودن اشعار رزمی کند؟ اگر ناپلئون شهوت جاه طلبی نداشت کجا میتوانست شبانه روز با دشمنان فرانسه بجنگد و شبانه روز کوشش و جد و جهد کند و بیش از پنج ساعت در شب بخوابد؟

- انیشتین را چه نیروئی بدان مقام از دانش رسانید؟ بیدایش ایسمه اختراعات عجیب و حیرت انگیز، همه دریرتو شهوات عالی بوده اند و همین شهوات هستند که موسیقیدانهای بزرگ و نغرای نامی و نویسندگان زیر دست را به جامعه بشری تقدیم میدارند.

۲- شهوات پست - شهوات پست شهواتی هستند که چون گریبان آدمی را گرفتند، او را بدبخت کرده، بروز بیهوش می‌شاند، وزندگانی را درنظرش میره و تار میازد، آن فرد بدبختی که گلویش در سر بنده پولادین شهوات پست دچار شده، چه میکند؟ هرچه بخواهد از چنگال آن بگریزد

فصل بیستم

شهوات

دانش آمورانی که از کتابهای روانشناسی چیزی نمیدانند، و یا حیوانانی که درست پی یعنی دقیق شهوت نرفته اند از دیدن یا نشیدن این کلمه قدری شرمگین میشوند، و متعاقب آن حمله "شهوت پرستان" را در مغز مجسم میکنند، لذا یک حس نفرت و بدبینی شدیدی در آنها بوجود می‌آید.

حالا فکر میکنید که درباره شهوت، چه میخواهم بگویم و چه میخواهم بنویسم؟ میخواهم بگویم وقتی کلمه شهوت را درجائی می‌بینید، یا می‌شنوید، نخست معنی آنرا بفهمید، بعد توجه کنید که منظور کدام شهوت است؟ زیرا شهوات بر سه قسم هستند: شهوات عالی، شهوات پست، شهوات متوسط.

شهوت یعنی میل زیاد؛ معمولاً "هرکس در زندگی یک کاری خوب یا بد زشت یا زیبا میل و علاقه دارد. هر وقت که این میل شدنش فزونی گرفت، یعنی وقتی این میل زیاد شد شهوت نام میگیرد. پس شهوت همان میل است، ولی میل شدید و زیاد، بطوریکه هنگام بروز و ظهور چشم عقل را کور میکند، پای اراده را می‌شکند و دست احساسات و عواطف را قطع میکند. هنگامی که شهوتی به نهایت شدت رسد، تمام احساسات، اراده، عقل، همه و همه اعضاء بدن انسان مطیع و فرمانبر شهوت می‌شود و کوچکترین اظهار وجودی

میتواند، زندگی در یاس و ناگامی تعرت و بدبینی میگذرد. از زندگی خسته و درمانده است، دیگر بستوه آمده، میخواهد خوشبخت باشید ولی نمیتواند. اراده پولادینی میخواهد که آن فرد مبتلا بشهوت بتواند خود را از قید و بند این عفریت هائل یعنی شهوت برهاند. شهوات پست کدنها هستند؟ شهوات پست عبارتند از: شهوت قمار، شرابخواری، شکم پرستی، تنبلی، کینه توزی، حسد، پول پرستی و شهوات شیر و تریاک و نظایر اینها هستند که مریدان آن در بیعوله و مانسرای زندگی و در اعطای سیره و دوداندود باده چال حیات بسر میبرند.

۲- شهوات متوسط- شهوانی هستند که از حیث شدت ما بین شهوات عالی و پست قرار دارند. مانند شهوت ورزش، در خاتمه تعریف باید توجه داشت که هر فردی بهش از یک شهوت نمیتواند داشته باشد.

راه جلوگیری از شهوات پست:

شهوات پست چگونه بوجود میآیند؟ شهوات پست بیشتر از عدت بیکاری جوانان و همنشینی آنان با مبتلایان بشهوات پست بوجود میآیند. این بیکاری است که جوانان را باینسو و آنسو و بدنامی این دوست و آن رفیق و به گوشه این کاباره و کنج آن سباهچال میکشد. جوانیکه شبانه روز عرق در کار و کوشش است و با افکارش بر روی یکی از شهوات عالی تمرکز دارد، هیچگاه فرصت اندیشیدن بشهوات پست را ندارد، و هیچگاه از شدت بیکاری بی اراده و بی اختیار بدببال این و آن نخواهد رفت. پس چه بهتر که ما برای جلوگیری از شهوات پست، علاج واقعه را قبل از وقوع بنمائیم. چرا با اشخاصی که مبتلا بشهوت قمار و شراب یا چر دیگر هستند بیامیزیم، و به محلهائیکه این قبیل شهوات در آنها رائج است قدم گذاریم تا مثلاً شویم؟

چنانکه قبلاً ذکر شد، شما هرچه بیشتر درس بخوانید علاقه شما بسبت مدرس خواندن افزونی خواهد گرفت و بر عکس هرچه از مطالعه و درس غفلت و دوری کنید، همانگونه میل درس خواندن از شما دور خواهد شد. شهوات

نیز چنین هستند، چون آهن ربا، هرچه بیشتر تمکین یابند ما را بیشتر بخود جذب میکنند و بعکس هرچه بینر مانع ارضای آن گردیم، کم کم اربین میروند. پس باید از محیط شهوت انگیز دوری گیریم و از دیدن و بیاد آوردن افراد و اشیائیکه در هنگام ارضای شهوات یا با معاور بودند خود داری کنیم، زیرا ممکن است قمار بازی که سالها از عمر قمار راحت شده با دیدن یکی از اصحاب و ادوات قمار شهوت خفته اش بیدار شود و همچنین شرابخواری که سالها نوشیدن را کنار گذاشته، ممکن است با دیدن یکی از محل و مکان سابق و یا با دیدن یک گیلان شراب خوب دوباره شهوت خفته اش بیدار شود و بار دیگر او را در جنگال خود اسیر و زبون کند.

اراده در بر انداختن شهوات بسیار مؤثر است، اگر کسی ثمرین اراده را که قبلاً دستور دادیم مدنی انجام داده باشد در موقع بروز شهوات پست بزودی و آسانی میتواند خود را از جنگال آن رها سازد.

یکی از طرق مؤثر حایگزین کردن شهوتی عالی به جای شهوت پست میباشد. شهوتی نظیر شهوت گل پرستی، شهوت موسیقی، شهوت مطالعه و نظیر آنها را حائسین شهوات پست کنید تا بزودی شهوت پست را از شما دور کرده و خود بحای آن تمسند و شما را از جنگال آن برهاند.

شهوت پست هیچگاه از بین نمیرود، بلکه در وجود انسان بطور خفیف زندگی میکند و خفته است، پس کییکه مبتلا بشهوت پست میباشد، باید همیشه مواظب و مراقب خود باشد، زیرا شهوت پست همیشه در کمین است، محض یافتن محیط مناسب دوباره طغیان میکند.

جوانان برومند، در خامه این فصل میخواهم بگویم که کشور ما سرمایه ندارد، سرمایه حقیقی یک کشور چیست؟ سرمایه حقیقی یک کشور رجال آن کشور است. سرمایه حقیقی کشور یعنی جوانان فعال و رحمتکش، دانشمندان و یاستمداران پاک و بزرگ، مهندسی و فیریکدانها و سیمیدانهای نامی که متاسفانه ما از داشتن چنین سرمایه ای، سار فقر هم، پس شما راست که در راه توسعه شهوات مالی بی خود و جوانان کمرسد، هیچ جای انکار رنگ

و تردید نیست، که بمحض پیدایش شهوات عالی، مخترعین، مکتشفین و مردان زحمتکش و کاری بوجود می‌آیند، بدبختانه عده‌ای از جوانان ما شهوت استراحت و تنبلی دارند، و چنان می‌اندیشند؛

استخدم، ازدواج، استراحت، ایست هدف و فکر بعضی از جوانان که من از نزدیک با آنان تماس گرفته‌ام،

آری! آنها، آن جوانان تنبل و تن‌پرور می‌خواهند بمحض خاتمه تحصیل در یکی از ادارات دولتی استخدام شوند و بعد از مدتی ازدواج کنند و سپس زندگی را بگذراند و تفریح و استراحت بگذرانند! به‌بینید آنها چه خطا کارند، ولی خوب بختانه عده این قبیل جوانان معدود است، و شما نیز از آنان نیستید.

فصل بیست و یکم

از تداعی معانی چه می‌دانید؟

منکه نمیدانم! چه میدانم؟ پس شما بگوئید.

مهرانگیز روزی مشغول ورق زدن و تماشاى آلبوم عکسهایش بود در این موقع چشمش به عکس یکی از دوستانش افتاد که سال گذشته به بابل سفر کرده بود،

مهرانگیز چون عکس او را دید، بیاد دوستش، بیاد دوران تحصیلاتش با او و بیاد کلاس دبیرستانی که با هم در آنجا درس می‌خواندند و بیاد دوستان و همکلاسیهای دیگرش افتاد. بیاد چهرهای دیگری افتاد، که خیلی مهرانگیز و شورانگیز بود و دلتش نور زد، آن روزها، آن خیالها، آن آرزوها، آن درد دلها، آن همدردیها و رازها همه بگمرته ما دیدن یک عکس بخاطرش آمد، بالاخره! آن خاطرات گذشته همه دست بدست هم داده، اشکهای شورانگیز را از دیدگانش جاری ساختند.

عبدالصمد در سال گذشته در آموزشگاهی درس می‌خواند و از مدیر آن آموزشگاه یک تقویم رومیزی عیدی گرفته بود، حالا هر وقت در اطاق چشمش بآن تقویم می‌افتد، بیاد آن آموزشگاه، بیاد آموزگاران و دبیران، بیاد کلاس درس، بیاد میز و نیمکت، بیاد در و پنجره و بیاد راهرو و دفتر و چیزهای دیگر آموزشگاه می‌افتد.

چند سال پیش در فصل تابستان در استخر مرج زاد، جوانی را دیدم که یکدست نداشت، ولی با یکدست ماهرانه در آب استخر شنا میکرد. حالا هر وقت آدم بیدستی را می بینم، بیاد مسافرت آن سال و بیاد استخر مرج زاد، بیاد مردمانیکه در آنجا شنا میکردند، بیاد درختهاییکه اطراف آن بودند و بیاد چیزهای دیگر آنجا میافتم.

توجه میکنید که بعضی از امور چون زنجیری در معرض بهم پیوسته اند، وقتی یکی از آنها بیاد میآید، سایر چیزهای مجاور آن هم بیاد میآیند. این عمل را که شما از دیدن عکس بیاد صاحب عکس و از دیدن نقویم به یاد آموزشگاه و بطور کلی هر وقت از دیدن چیزی بیاد چیز دیگر میافتید، در اصطلاح روانشناسی تداعی معانی نامیده میشود. که بهتر است تحلیل افکار نامیده شود.

ارسطو برای یادآوری این قبیل امور سه قانون وضع کرده، که کما بیش سایر روانشناسان هم از او پیروی کرده اند. و این سه قانون عبارتند از: ۱- مشابهت، تضاد، مجاورت و مابطور خلاصه به تعریف هریک در ذیل میبرداریم.

به چیز دیگر شما را بیاد آن چیز میآورد. مثلاً:

منکه الان کلمه "چیز" را سه مرتبه تکرار کردم یاد چیزهای زیادی که یکی از شاگردان در کلاس در جواب سؤال من گفت افتادم.

رضا بیگلو یکی از شاگردان بسیار کم رو و خجالتی و بیدست و پای کلاس است. سری پهن، چانه ای کشیده، بینی ای پهن و چشمهای فرو رفته و عمیق دارد، وقت صحبت کردن انگشتان دستهایش را درهم قلاب میکند و سرش را پائین میاندازد و بعضی اوقات یک دستش را هم تکان میدهد. رضا بیگلو خیلی تکلیفهایش را نیاورده بود، از او پرسیدم: "چرا تکلیفهایت را نیاورده ای؟" پس از کمی مکث و بالا و پائین آوردن و تکان دادن دست و کج و راست شدن در جواب من گفت: "آقا چیز، منو بعد از ظهر چیز فرستاد پیش چیز که از بازار چیز بگرم، من، من رفتم چیز از چیز بگرم، چیز شد، آقا منو"

چیزام بودند خونه، ما، من گفتم اگه سوم چیزامو بیارم، آموزشگاه چیز منه" خلاصه از صحبت آقای رضا بیگلو من ایرا فهمیدم، که ایشان را "چیز" بیش "چیز" فرستاده بودند که چیزو از چیز بگیرد و بیش چیز ببرند و بالاخره چیز هم چیز نشد و آموزشگاه هم چیز شد و تکالیفشان هم چیز شد نمی دانم شما از این چیز ها چه میفهمید و بیاد چه چیزهایی میافتید، ولی در تداعی معانی که چیزی انسان را بیاد چیز شبیه آن میآورد قانون اول تداعی معانی "مشابهت" گویند. ولی باید توجه داشته باشید که آن امور و یا اشیاء شبیه هم بیشتر بیاد میآیند که بیشتر تکرار شده باشند، مثلاً: شما از شنیدن کلمه "سبز" زودتر بیاد درخت سبز میافتید تا بیاد زمرد، درخت و زمرد هر دو سبز هستند، ولی چون درخت را بیشتر دیده اید، بنا بر این زودتر به یاد درخت میافتید. وقتی یک بچه سلطان با تشنگی زیادی آب میوشد، از تشنگی خود بیاد تشنگی امام حسن (ع) میافتد، و یک مرتبه میگوید "سلام بر حسین لعنت بر یزید" ولی کمی نیست از او پرسد که چرا میگوید لعنت بر شما؟ پس هر وقت شما از رسیدن بهار بیاد جوانی و از رسیدن خزان بیاد پیری، و از دیدن کلمه سبز بیاد درخت سبز میافتید، اینرادر روانشناسی اصل مشابهت تداعی معانی میگویند.

۲- تضاد: تضاد، درست بر عکس و مخالف مشابهت است. مثلاً: شما بمحض دیدن آتش بیاد آب میافتید، بمحض دیدن رنگ سیاه بیاد رنگ سفید میافتید یا هنگامیکه در زمان از سرما میلرزید فوراً "سخت گرمای تابستان در نظر شما مجسم میشود، آقای ضعیفی میگفت: "دوستی دارم که بسیار بداخلاق و عصبانی باشد، هر وقت او را می بینم بیاد یکی دیگر از دوستانم میافتم که بر خلاف ایشان بسیار خوش اخلاق و مهربان است."

۳- مجاورت: بطور کلی هر چیزی که مجاور چیز دیگر باشد، شما هر وقت یکی از آنها را به بینید، بیاد اشیاء دیگر مجاور آن خواهید افتاد، مثلاً: وقتی یکی از همکلاسیهای سابق خود را در خیابان می بینید، بلافاصله کلاس میز و نیمکت، در و پنجره و معلمها و شاگردان دیگر که همه مجاور هم بوده اند

بیاد ما بند.

بعضی از شما بجمع دیدن یا شنیدن گوجه دهانتان آب میافتد، آیا اینطور نیست؟ اگر اینطور است، این برای آن می‌باشد که ترشی مجاور با گوجه است و شما بجمع شنیدن گوجه بیاد ترشی آن که مجاور با گوجه اسب میافتید و آنوقت دهانتان آب میافتد.

اهمیت تداعی معانی - علاوه بر اینکه تداعی معانی رل مهمی را در یادگیری بازی میکند، در زندگی اشخاص و در سرنوشت حوسبختی و بدبختی آینده کودکان تاثیر بزرگی دارد. این رشته سر دراز دارد، لذا وارد این بحث نمی‌شویم و فقط بطور اختصار می‌گوئیم: عقاید و افکار غلطی که در کودکی در ذهن افراد جای گرفته، در بزرگی، در دوران زندگی سهمی از سرنوشت خوشبختی و بدبختی افراد را بعهده دارد، برای روشن شدن موضوع بعنوان نمونه مثالی می‌آوریم.

شما هر وقت عدد "۱۳" را می‌بینید بیاد چه می‌افتید؟ فوراً "نحی‌های آن را بحاطر می‌آورید این قتل‌خوارات و صدها نظیر این، از کودکی در مغز شما ریسه دواییده، بنا بر این هر وقت بعضی از افراد با یکی از این خرافات مصادف میشوند، خود را آماده برای پیش‌آمد ناگواری میکند و به استقبال اتفاقات می‌روند.

این موضوع در هنگام بازی والیبال بخوبی در بین دانش‌آموزان مشهود است دانش‌آموزانیکه به نحی عدد سیزده خیلی معتقد هستند، هنگامی که بازی آنها به سیزده میرسد، اغلب دست و پایشان بسته میشود توپ آنقدر سنگین میشود که انگشت‌هایشان را بشکنند و بگمان اینکه توپ را نمی‌توانند رد کنند، آنرا به تور می‌زنند و با بخارج رد میکنند، و یا بالعکس بگمان اینکه "عدد" نحس است و بازی آنها در "۱۳" متوقف خواهد ماند، لذا طرفین هشیارتر شده و با دقت تمام بازی را ادامه می‌دهند و گاهی اتفاق می‌افتد که مدتها توپ به زمین نمی‌افتد.

اطمینان داشته باشید، و هر وقت منکر این خرافات شدید و تصمیم

گرفتید که بر خلاف عدد "۱۳" پیش بروید، حتماً موفق خواهید شد، در آن هنگام خواهید فهمید که عدد "۱۳" و سایر معتقدات جز مفهومی بوج و بیمعی ندارند.

با بر این تداعی معانی در تربیت عقاید و افکار گوناگون اشخاص اهمیت بسزایی دارد و از آنجا به ناشر آن در زندگی و سعادت افراد میتوان پی برد.

خرافاتیکه از کودکی در مغز و شعور باطن بعضی از دانشمندان ریسه دواییده، و با اینکه پی به سی‌اس و بوج بودن آنها می‌برند ولی باز هم نمی‌توانند خود را از جنگالی این قتل‌خوارات رها سازند.

حسد، کینه، دوستی، صمیمیت و خیلی چیزهای دیگری را که از طفولیت در عقاید کودکان رسوخ دهند، این عقاید در شعور باطن آنها جایگیر شده و در بزرگی آنها را رنج می‌دهد و زندگیشان را تیره می‌نماید، تداعی‌های ناپسند اشخاص را بدبخت و گمراه میکند و بر عکس تداعی‌های نیکو در سرنوشت و خوشبختی مردمان مؤثر است.

ثانیا" - دانش آموزیکه در کلاس نشسته اند و چنجهایشان به تخته و به دهان معلم دوخته شده، ولی افکارشان در آسمانها و در درون موضوعهای خارج از کلاس سیر میکند، بکمرنبه بخود می آیند و ریشه افکارشان گسیخته میشود و متوجه درس دبیر فیزیک میشوند.

با در نظر گرفتن مثال فوقی خوبی واضح میشود که در استفاده از تداعی معانی برای یاد گرفتن درس دبیران موثرتر از دانش آموزان میباشد، زیرا نفس عمده بعهده دبیر است، ولی دانش آموزان میتوانند در قیافه و حرکت دادن دست و پوشیدن لباس و چگونگی اخلاق هر شب معلمین دقت کنند و هر یک از حرکات و تظاهرات دبیر را در درس آتشب دخالت دهند و با بیاد آوردن حرکات آتشب دبیر در یادآوری درسها استفاده کنند. مثلاً:

آتشب که دبیر نیکی دستبایش را در جیب کرده بود و در کلاس قدم میزد، درباره تاریخچه شمی صحبت میکرد.

آتشب که دبیر فیزیک لباس ساه پوشیده بود، صحبت نور را شروع کرد در آنشب چه درسهائی داد؟

آتشب که دبیر ریاضی کراوات فرمز رده بود دستور گرامر را یاد داد.
آتشب که دبیر هندسه عصبانی بود دانش آموزان قضیه چهار را یاد نگرفته بودند، با بر این دوباره آنرا درس داد.

آتشب که دبیر فیزیک دیر کلاس آمد، فقط سه مسئله از الکتریسته حل کرد و آن سه مسئله آنها بودند.

آتشب که دبیر طبیعی دستبایش را از طرفین بالا برده بود، حجم نفس ها را تعریف میکرد.

در آن هنگام که دبیر انگلیسی بند کراوات حل شده اش را سفت میکرد، فلان جمله را گفت:

در آنشب که دبیر هندسه ریشش را تراشیده بود، پالش یاد کرده بود و یا دستش زخم شده بود فلان قضیه کتاب سوم را درس داد.

گذشته از اینکه حالات مختلف دبیر تداعی خوبی برای یادگرفتن درسها

چگونه از تداعی معانی در یاد گرفتن درسها

باید استفاده کرد؟

خسرو میگفت: شبی در کلاس، درس فیزیک داشتیم و دبیر فیزیک اثر حرارتی و شیمیائی و آهن ربائی جریان برق را تعریف میکرد، دبیر فیزیک در این صحن گفت: "اگر جریان برق قطع شود، غریبه بحال اول بر میگردد، و دیگر آب به اکسژن و کلدروین تجزیه نمیشود و لامپ هم خاموش میگردد" در این بین کلبه چراغ برق کلاس را که مجاور تخته و نزدیک دستش بود زده و چراغ برق کلاس خاموش شد. و پس از چند ثانیه دوباره کلبه را زد و کلاس روشن شد.

خسرو میگفت: حالا من هر وقت کتاب فیزیک و کلمه فیزیک را می بینم و با می خوم بیاد خاموش شدن کلاس و یاد درس آن شب می افتم و درس های آتیش بخوبی در بطرم محکم میشود و درس آتشب را هیچگاه فراموش نمی کنم. ملاحظه کنید که یک معلم روانشناس چگونه میتواند از تداعی معانی استفاده کند و بخوری تحول و تغییراتی در درس بدهد، که آن درس هیچگاه از طر دانش آموز محو نشود.

اس اینکار آقای دبیر فیزیک برای دانش آموزان متفرقه چندایده دارد. اولاً - هر دانش آموزیکه آتشب در کلاس بوده، سمحش اینکه بیاد درس فیزیک بیافند و یا کتاب فیزیک و کلمه "فیزیک" را به بیند، فوراً "خاطره آن شب، خاموش شدن چراغ و پشت سر آن علت خاموش کردن چراغ را در نظر بآورد، ادا درس آتشب را یاد بآورد و میداند، که برق سه اثر مهم حرارتی، شیمیائی، آهن ربائی دارد.

میباشد، لوازم و اسباب کلاس و سردی و گرمی، برمی و بارانی بودن هوا و سایر چیزها در اصل محاورات مداعی معانی و ساد آوردن دروس گذشته نیز مؤثر است. البته در مورد دانش آموزان کوچکتر، هرچه قیافه و لباس معلم ساده تر باشد و در کلاس تصاویر و نقشه های گوناگون وجود نداشته باشد بیکوتر است. زیرا اغلب قافه و لباس معلم اگر از حال عادی خارج شود و یا اگر در کلاس تصاویر و نقوش زیاد به در و دیوار وجود داشته باشد نظر دانش آموز و افکار او را بخود جلب نموده و متوجه خود میازد.

فصل بیست و دوم

تلقین به نفس

تنها راهیکه شما برای از نو پروریدن خود در پیست دارید، استفاده از نیروی محرک آسای تلقین به نفس میباشد زیرا، همینکه، حالات، صفات و اعمال پسندیده که جلب توجه شما را کرده، و بوسیله تفکر و تلقین در محور باطن شما جای گرفت، خواه ناخواه بمرحله عمل در میآید.

دیل کارنگی در کتاب رفع تگرانیهای خود صفحه ۱۱۵ می نویسد: "طرز تفکر انزائی و باور نکردنی در نیروی جسمانی ما دارد. هادفیلد معروفترین متخصص امراض دماغی انگلیس در کتاب ۵۴ صفحه ای خود تحت عنوان "نیرو از لحاظ روانشناسی" شرح میدهد، که چگونه تلقین فکری را در روی قنوی بدنی در مورد سه نفر بوسیله نیروی منجم آرمایش کرده است. در مرتبه اول که در حال عادی و بیداری بودند حد متوسطه نیروی آنها ۱۵۱ پوند بود، ولی هنگامیکه آنها را هیپنوتیزم کرده و با آنها تلقین کرد و گفت که مردان ضعیفی میباشند، دستگاه نیروی منجم حد متوسط از ۲۹ پوند بالاتر نرفت و این مقدار یک سوم نیروی عادی آنها بود (یکی از این سه نفر کشتی گیر معروفی بود و هنگامیکه در حال هیپنوتیزم تلقین شد که ضعیف است، اظهار داشت که بازوبش از باروی یک کودکی غیرخوار هم ضعیف تر میباشد)،

برای دفعه سوم، در همان حالیکه تحت نفوذ خواب هیپنوتیزی بودند با آنها گفته شد که مردان نیرومندی میباشند و روی همین تلقین نیروی آنها بطور متوسط به ۱۴۲ پوند بالغ گردید. چون مغز آنها با افکار مثبت و نیروبخشی انباشته شده بود، نیروی بدنی آنها پنج برابر گردید اینست قدرت باورنکردنی حالت فکری بشر.

در نتیجه تدریس سالهای متعددی و متوالی در کلاسهای شبانه این مطلب برای من چون روز روشن شده است، که زنان و مردان میتوانند با تغییر فکرنگرانی، ترس و بیماریهای مختلف را از وجود خود دور سازند و وارد مرحله نویسی از حیات شوند. به چشم خود صدها از این تغییرات را دیده ام و بقدری برایم عادی شده است، که دیگر از مشاهده آن متعجب نمیگردم.^۸ ناپلئون هیل نویسنده روانشناس زبردست در کتاب راه توانگری مینویسد: "روانشناسی ثابت کرده، که انسان هرچه را بخواهد همان را دارا خواهد شد، زیرا افکاری که بر او سلطنت و اشتیاق سوزان و شدید، برای داشتن چیزی یا رسیدن به مقصود معینی یا تلقین به نفس تبدیل به حقیقت میشود، چه تلقین یا پیشنهاد بخود، دارای اثر و خاصیت غریبی است که منش و سیرت آدمی را ساخته و پرداخته می نماید.

من با شناسائی و معرفت به عمل دستگاه مغز توانستم منش و عاداتم را بطرز نویسی درآورده و خود را کاملاً "مجهز" نمایم. در این مجلس مشاوره خیالی هر یک از اشخاص بزرگ را به ترتیب زیر خطاب میگردم.

آقای "امرسن" میل دارم آن نکته ای که در زندگانی کشف کرده و روش خود فرار دادید بدانم و از شما استدعا میکنم، هر کیفیتی را که دارا بودید، به شعور باطن من تلقین کنید، تا من هم همان را از قانون طبیعت اخذ کرده و بکار برم.

آقای "ناپلئون" آرزومندم با شما همچنین کرده و دارای آن قدرت عجیبی شوم، که توسط آن مردم را به سعی و عمل وادار میگردید و نیز میل دارم از آن ابزاری که بوسیله آن توانستید شکست را تبدیل به فتح نموده و

موانع را از پیش پای خود بردارید کشف نمایم.

آقای "پین" اشتیاق دارم به متبحر و سرچشمه آن آزادی فکر و شهامت و استقامتی که شما داشتید پی ببرم.

آقای "داروین" میخواهم از شما صبر و حوصله بی پایانی که در کشف علوم طبیعی به خرج میدادید کپی کنم.

آقای "لینکلن" خیلی مایلیم آن حسن عدالت خواهی شما را داشته و آنرا جزء آداب و منش خود قرار دهیم.

آقای "کارنگی" من از شما برای شادمانی و آرامش خاطری که به من ارزانی داشتید سپاسگزارم.

آقای "فرد" شما یگانه شخصی هستید که لوازمات کار مرا تهیه کردید. من میخواهم روح پایداری و عزم و تصمیم و اعتماد به نفسی را که شما داشتید دارا شوم.

آقای "ادیسن" من طرف دست راست شما بنسخته ام و از کمکی که برای پی بردن به علت فتح و شکست با من نموده اید متشکرم. . . .

تلقین به راههای مختلف در وجود ما تاثیر کرده و اثر خود را میبخشد، جوانان اهل مطالعه مخصوصاً "جوانانیکه زندگی مردان بزرگ را مطالعه میکنند، خواه ناخواه در ضمن مطالعه افکار و عقاید و اعمال آنها در ضمن تلقین میشود، چه بهتر کسیکه هدنی عالی در پیش دارد، صفات اخلاقی هر یک از مردان بزرگ را انتخاب کرده و بخود تلقین کند.

یادآوری تلفتهایی که در زندگی روزانه به ما میشود، لازمترین شرط است، زیرا تنها بدین طریق است که دانش آموزان، دقیقترین به حتمه عقلی تلقین برده و مبحث تلقین به نفس را بخوبی درک خواهند کرد. بنا بر این لازم میدانم، چند اتفاقی که برای من و نزدیکانم روی داده که خود شاهد تاثیر تلقین های صحنه بازی بوده ام بیان کنم.

تاثیر تشویق و تلقین در مایقات والیال بخوبی نمایان است. اگر تشویقهای رفتاری با صد که در بازیکنان خوب تاثیر کند، یعنی جمله بخوبی

طوری باشد که بازیکن را به هیجان بیاورد، در پیروزی آن طرف شک نیست، همینطور بر عکس تلقین منفی در روحیه بازیکنان اثر میکند و باصطلاح "دست و دل" بازیکنان را سرد مینماید، تا جائیکه بعضی اوقات بازیکن از عصبانیت نوب والیبال را با لگد میزند.

این تشویق و تلقین در تمام بازیها و مسابقات، تاثیر نیک با بد خود را میکند. برای اولین بار در یکی از مسابقات کشتی دبیستان شرکت کرده بودم، آنشب عده زیادی از دانش آموزان تمام کلاسها و همچنین عده ای از رفقای همکلام برای تماشا و تشویق به سالن کشتی دبیستان مروی آمده بودند، یوسله بلندگو نام من و حریفم برای آمادگی کشتی اعلان شد.

پس از چند دقیقه دیگر، در روی تشک کشتی مشغول پیچیدن بیکدیگر بودیم، حریف من مبارز نیرومندی بود، من که بکلی خسته شده بودم، دستها و باهام دیگر حرکت نمیکردند، بزور خود را سر یا نگاهداشته بودم. نمیدانم شاید حریف منم همینطور بود؟ از همه بدتر اینکه هنگام فرعه کشی من به خاک افتادم. حالا من باید دور او روی تشک بنشینم و دستهام را هم روی تشک بگذارم و حریفم مرا ببرد، آنهاهیکه کشتی گیر هستند میدانند که کسیکه بخاک افتاده است، اجازه بلند شدن ندارد، باید آنقدر در برابر حریف مقاومت کند و دفاع نماید تا وقتی تمام شده و نوبت دیگری برسد، برای اینکه وقت زودتر تمام شود و من زیاد خسته نشوم، از تشک در میرفتم، باین وضع وقت را تمام کردم و نوبت بمن رسید، حالا باید حریف من بخاک بیفتد و من او را برگردانم، ولی وقتی من بلند شدم سرم گیج میرفت، خود را سر یا نمی توانستم نگاهدارم، اگر به کشتی ادامه میدادم حریف من برنده محسوب میشد ولی ای را میدانستم که: "در آن لحظه ایکه انسان میخواهد شکست بخورد پیروز میشود"، ناچار به کشتی ادامه دادم ابتدا خیلی آرام بودم و کوشی نمیکردم، زیرا خسته بودم، در این موقع فریاد تشویق کنندگان شدیدتر میشد، عده ای مرا تشویق میکردند، عده ای حریفم را، ولی گوش هیچکدام از ما دو نفر این صداها را بخوبی نمی شنید، فقط بفکر این بودیم که وقت تمام شود و

ما از روی تشک فرار کنیم، ولی خستگی من کمی رفع شده بود، بنابراین مجبور بودم، برای تظاهر هم شده کمی کوشش کنم، فعالیت من بیشتر شده بود، در فاصله بسیار نزدیکی صدای بگوشتم رسید که گفت: "تراوو طاوسی بخورش" این صدای محکم و آمرانه در سکوت سالن پیچید و ناشر خود را کرد، این تلقین و تشویق نیروی عصبی بمن بخشید، بطوریکه من توانستم بایک تصمیم و حمله شدید حریفم را ببرم و اکنون که سابقه کشتی آنشب بخاطر میآورم، پیروزی خود را مدیون تشویق و تلقین آن دوستم میدانم.

یکی از همسایگان ما دختری عصبانی دانب و همیته با مادرش نزاع میکرد، روزی من با آنجا رفتم سر موضوع کوچکی دختر مریض و عصبانی رو به مادرش کرده، مانند همیشه شروع به فریاد کشیدن و داد و پیداد کردن نمود، من در آنجا حاضر بودم فوراً "رو به مادرش کرده و گفتم: "راستی! سکنه خانم اخلاقش نسبت به چند ماه پیش خیلی بهتر شده، خیلی کم عصبانی میشوند، ما دیگر صدایشان را هر روز کمتر می شنویم، فکر میکنم که یکی دو هفته دیگر عصبانیتتان بکلی بر طرف خواهد شد" در این موقع سکنه خانم متوجه گفته های من شده و بمن نگاه میکرد، در این هنگام منم از رو برو و سر به چنمان و بصورت او نگه کرده و با صدای محکم و آمرانه ولی کمی آرام و با حالت تعجب دوباره باو گفتم: "حقیقتاً اخلاقتان خیلی خوب شده است، رنگ و روپتان هم در اثر خونمردی بجا آمده" سکنه خانم تبسمی کرد و نا مدتی که من در آنجا بودم خجسته همیشه خود را کنار گذارده و خیلی به نرمی با مادرش صحبت میکرد، بطوری که مادر رحمتکش متعجب شده بود، مگر میگوید که این تلقین فقط برای همان چند دقیقه اثر بخش بود؟ نه! بلکه از فردای آنروز، دیگر بهیچوجه صدای او را از دیوار حیاط مجاور نشنیدیم، ملاحظه میفرمائید که چگونه با تلقین میتوان امراض روحی را مداوا نمود، این شبهه ای است که بوعلی سینا برای بهبود بعضی از بیمارانی که کار میبرد است، تاثیر یک تلقین را هم از دمل کاری می شنود: "یکی از بانوان نیویورک جهت حالم که با من دوست است حدسکاری کرده و خواهش کرده بود که

دوشنبه آمده به خدمت شروع کند، در این فاصله یکی از اشخاص که بلا" این دختر نزد او خدمت میکرده تلفونی نمود و از احوال خدمتکار جدید خود پرسید، اطلاعاتی که باو داده شد خیلی رضایتبخش نبود... با وجود این روزیکه خدمتکار شروع بکار کرد جست خانم باو گفت: "بلی من امروز یکی از بانوان که تو سابقاً پیش او بودی تلفن کردم و از اخلاق تو پرسیدم گفت: "دختری شرافتمند و درست است، خوب آشپزی میکند، در پرستاری اطفال ماهر است، ولی میگفت: "قدری سر بهواس، هیچوقت خانه را آنطور که باید نمیزنمبکد، بعقیده من خانم سابق شاقدری در عیبهوئی مبالغه کرده است، شما دختر مرتب و پاکیزه ای هستید، از هیئت و لباسان پیداست، اطمینان دارم که داخل منزل باهم مثل لباس خود بی عیب و نقص نگاه خواهید داشت و هیچ کاری لنک نخواهد باید."

تلقین خانم در نلی تاثیر عجیبی کرد، "خانه از پاکیزگی میدرخشید، با کمال سرت یکاعت بیشتر از حد عادی زحمت میکشد، اتياء را پاک میکرد، ظروف را می شست..."

تلقینها همیشه زبانی نیستند، بلکه بعضی اوقات وسیله عمل و انجام کاری بکسی تلقین میشود، بحوبی یاد ندارم که این داستان را در کجا خوانده و با از که شنیده ام، دونفر رفیق بودند، یکی از آندو مبتلا به مرض عصبانیت بود هر وقت در خانه عصبانی میشد، همه را بیاد فحش و ناسزا میگرفت و برادر کوچکش را کتک میزد، ولی از مدتی از اعمال ناانایست خود سخت پشیمان میشد، روزی بدوستش گفت: "که من خیلی عصبانی هستم و هنگام سرور عصبانیت بهیچوجه نمیتوانم جلو خود را نگاه دارم و بعد از آرام شدن از عمل خود پشیمان مینوم"، دوستش گفت: "من در منزل داروئی دارم که برای رفع عصبانیت تو بسیار موثر است، فردا بخانه ما بیا تا آن دارو را بتوبدهم" جوان عصبانی فردای آنروز، نزد رفیقش رفت و رفیقش تنگی پیر از آب به او داد و گفت: "این تنگ را در خانه نگاه دار و هر وقت که عصبانی شدی، یک استکان از این شربت بخور" جوان عصبانی همین کار را کرد و پس از مدتی،

دیگر آثار عصبانیت در او دیده نمیشد، چون از دوستش نام دارو را پرسید، گفت: "در این تنگ جز آب معمولی چیز دیگری نبود، ولی چون شما در موقع خوردن آب بخود تلقین میکردی که حتماً عصبانیت من رفع شده و از بین خواهد رفت، بنا بر این تنگ آب در بهبود شما موثر واقع شد."

هر وقت به صحنهای عزاداری قدم میگذارید، بدون علت و سببی غمگین و متاثر میشوید و هر وقت که بنما بگویند یکاعت دیگر در فلانجا جشن عروسی است، شما بدون سبب و توجه خوشحال و سرور میگردید، علت آن تأثیر و این شادی بیپوده چیست؟ سبب همان تلقین و مداعی است که از جوانی و با رنج شما دست میدهد.

سربازی چنین تعریف میکرده "در قسمت ما سربازدهانی فرار کرده بود، برای ترساندن و تنبیه او به او گفتند که تو را تیرباران خواهیم کرد، او را به میدانی وسیع آوردند، دستها و پاهاى او را بستند و ده نفر مقابل او تنگ به دست، در حالیکه بطرف او نشانه رفته بودند نگاه داشتند، سپس چشم های سرباز فراری را که باید تیرباران شود بستند، بعد سرگروهیان با صدای بلند که سرباز بشنود، گفت: "هر وقت سه شماره شمردم، همه باهم شلیک میکنید، تا این سرباز خائشی که از سر خدمت فرار کرده پسزای خود برسد" سرگروهیان دو شماره را با فاعله معین شمرد، ولی تا شماره سوم دیگر جانی برای سرباز نمانده بود، بالاخره شماره سوم گفته شد و ده سرباز همه باهم تفنگهای خود را بسوی سرباز فراری حالی کردند و سرباز بیچاره به زمین افتاد و مرد! آيا فکر میکنید سرباز مرده بود؟ نه فقط از شدت ترس غش کرده بود، زیرا تیری ناو نچورده بود که بمیرد، سربازان طبق دستور قبلی تفنگهای خود را هوایی خالی کرده بودند، وقتی چشمها و دستهای سرباز غش کرده را باز کردند و پس از مدتی بهوش آمد، می پرسید مگر من زنده هستم؟ نه من خود نگاه میکرد و دست میمالید، زیرا گمان میکرد که سرها او را سوراخ، سوراخ کرده اند.

تلقین نیروی معجزاتی دارد، شما وسیله تلقین و نیروی اراده مینواید خود را در زمستان گرم و در تابستان سرد نگاهدارید و کمی از تدبیر سرما یا

گرمای خود نگاهید. در صورتیکه در تابستان بدحض اینکه بگوئید: "ای وای از گرما پختم" عدت گرمی هوا دو چندان بیشتر در شما تاثیر خواهد کرد. روزی در زمستان در زیر گرمی نشسته و مشغول خواندن کتابی بودم، که در چند صفحه آن شدن حرارت و گرمای آنرا وصف کرده بود، در این هنگام من بی اختیار برخاستم و بجره های اطاق را باز کردم؛ زیرا کتاب بمن تلقین گرمی کرده بود.

در انتخاب کتاب برای مطالعه خیلی دقت بفرمائید. در آینده چه کاره خواهید شد؟ کتابی که مربوط به آینده شما است مطالعه کنید. زیرا بهیچ وجه کسی قادر نیست از تلقین بیرومند کتب بر حذر باشد. خواه ناخواه مطالب کتاب، اثراتی در مغز شما میگذارد، که پایه روحی و اخلاقی شما را تشکیل میدهد. شما ناخواه با سینماها هر یک بخوبی خود تلقینهای موثر در شما میکند، برای همین است که اگر هنگام خروج مردم از سینما در گوشه ای بایستید و به آنها نگاه کنید، همه را حزن آلود یا خوشحال و سرور می بینید.

در برخورد به رفقای خود، هیچگاه آنها نگوئید، لاغر شده ای، چرا رنگت زرد شده؟ همیشه بدوستان خود بگوئید، شما را خوشحال می بینم، چهره ای گشاده دارید، در کتاب راه خوشبختی مینویسد: "چون کسی را دیدار کنید با حالتی عجیب بدو بگوئید: "شما را سیمائی خوش است" شعور باطنی و بی بر حسب این تلقین در خوش آسودگی باید که سبب بهبود حیات مادی گردد. هر تلقین بر جان و تن اثر گذارد. اگر شما توفیق یابید که دانسته در شعور باطن خود این اندیشه را جای دهید، که عمل اعضای پیکرتان نیکو و کامل است، رفته رفته اگر هم اعصاب بدن شما کامل نباشد، کمال یابد. از همین راه است که اطباء روحی اختلال عمل اعصاب مریضهای عصبی را درمان کنند.

همه اندیشه هایی که در شعور باطن شما پدید آید، سرانجام در شعور باطن جایگزین خود و در آنجا همواره مانده، پایه احوال روحی شما را تشکیل دهند. پس بگوئید تا اینگونه افکار را در دماغ جای دهید.

بخود بگوئید: "من سرور اندیشه های خویشم، من توانم که اندیشه های خویش را باز رسم" بدین طریق هنگامی فرا رسد که کوششهایی که در این راه انجام داده اید، سبب توفیق شما شود و دیگر از وسوسه و اضطراب و ناآسودگی بهرased.

اگر از عدم توفیق خویش بیم دارید، بخویش بگوئید: "من خواهم پس توانم".

حضرت علی (ع) میگوید: "الفقر و الفاقرو" یعنی گیکه بگوید "من فقر هستم، فقیر میشود".

شما هر هدف و مقصدی را که برای آینده دارید، همیشه آنرا بخود تلقین کنید و هر کاری که میکنید منظوربان از انجام دادن آن کار برای رسیدن به هدف باشد. اگر میخواهید مهندس بشوید، فیا فیه و حرکات و رفتار خود را مانند یکی از مهندسین که دیده اید بکنید و نیز همیشه بخود تلقین کنید، "من مهندس هستم" اگر میخواهید سیاستمدار بشوید همیشه به خود بگوئید: "من سیاستمدار هستم" و زندگی یکی از سیاستمدارها را در نظر گرفته و حرکات و رفتار و اعمال خود را همانند او کنید. اگر میخواهید شاعر یا نویسنده یا دکتر و یا... بشوید، همیشه بفکر آن باشید و همیشه بخود تلقین کنید، زیرا همانطور که چندین مرتبه تا کنون تکرار شد تخم تلقین در شعور باطن شما جای میگیرد و رفته رفته ریشه گرفته و محکم میشود، آنوقت حسی می کنید که استعداد خارق العاده ای مثلا: "در نویسندگی دارید و بعلاوه باین کار خیلی علاقمند میباعد، اینجا است که دیگر سرنوشت تعیین شده و شعور باطن خواه ناخواه شما را بسوی هدف و سرنوشت پیش خواهد برد، یکی از دانشمندان میگوید: "هر کس که خواهان بزرگی است، باید منتظرش باشد".

تلقین آموزگاران در دانش آموزان بسیار مؤثر است، بدیخت دانش آموزی که آموزگار باو بگوید: "تو دانش آموزی کودن و بی استعداد هستی" چنین آموزندگان سخت ضحاکارند.

استعداد بشر دانش آموزان سهفته است، این استعداد تلقین نیکوی مربیان

و آموزندگان است که باید بر استعداد سهفته دانش آموزان بنایند و آنرا رشد و نمو دهد. دبیرانی که بوسیله تلقین دانش آموز را احقق، تنبیل و بی استعداد خطاب میکنند، استعداد دانش آموز را خفه میکنند. تنها بوسیله تلقین و تسویق صحیح است که میتوان دانش آموزان را بهتر و بیشتر بکار و کوشش واداشت.

دانش آموزان گرامی، هیچوقت خود را بی استعداد ندانید، اگر از درسیها شغف هستید، اگر مردود یا سجدید میشوید، اگر نمی توانید درس جواب دهید قلم و کاغذ بدست بگیرید و علل ضعف خود را در درسیها بیابید و بر روی کاغذ بنویسید. شما میتوانید بطریق زیر عمل کنید. پس اگر نکات ضمنی در درسی دارید، هم اکنون کاغذ و قلم بردارید و بر روی آن بنویسید.

۱- چرا من از درس ریاضی عقب هستم؟

۲- برای جلوگیری چکار باید بکنم؟

۳- تصمیم بگیرید

۴- شروع بکار کنید.

اغلب آنچه در طبیعت دیده میشود، در برابر اراده بشر مطیع و فرمانبردار است. انجام هیچ کاری در دنیا محال نیست آنچه را شما در میان اوراق کتاب می بینید و میخوانید و می شنوید، همه را فکر بشنو، فکر بشریکه، مانند شما دو گوش و دو چشم دارد بوجود آورده است. هیچ چیز خارج از فکر و قدرت شما در دنیا اختراع نشده، هرگونه مطالب و موضوعی را می توانید درک کنید و بخوبی بفهمید، این ترس و تلقین و از همه بدتر تنبلی و سستی شما است که درسیهای مزیک، جبر، هندسه، عربی و... را مشکل جلوه داده است. شما بر هر چیز تسلط دارید، بکنه و ماهیت هر چیز دیر یا زود با کمی کوشش و تفکر پی خواهید برد، بخود اطمینان داشته باشید و با خود بگوئید: "هیچ درسی خارج از درک من وجود ندارد". شما اگر میخواهید شاگرد اول کلاس بشوید و بالا اقل خود را در ردیف دانش آموزان درجه اول کلاس در آورید، بسیار ساده و آسان است. فقط یک اراده و یک تصمیم قطعی لازم دارد.

دانش آموزی بمن گفت که من اکنون کلاس هشتم هستم و هر حال با معدل ۱۰ و ۵ و ۶ سجدیدی قبول شده و بکلاس بالاتر آمده ام و علاوه بک سال هم در کلاس هشتم رفوزه شده ام. من باید چکار بکنم که دیگر سجدید بشوم؟ باو گفتم: اصلاً نمیتوانید هر حال شاگرد اول کلاس شوید و این کاری بسیار ساده و آسانست. گفت: "راهش چیست؟" گفتم: "راهش خیلی ساده و آسان است." چندین مرتبه اصرار کرد که من راه شاگرد اول شدن را باو بگویم و من هم مرتب میگفتم که خیلی آسان است. زیرا میخواستم موضوع عمیق تر شود. بالاخره باو گفتم اگر قبول جدی میدهی که بگفته من عمل کنی راهش را به شما خواهم گفت: بنا بر این باو گفتم: "راهش بسیار ساده و آسان است و آن فقط گرفتن یک تصمیم جدی است، کافی است شما اره دل بگوئید: من اصلاً باید شاگرد اول بشوم" و علاوه بر شب هنگام خوابیدن بخود تلقین کن "من شاگرد اول هستم" کوتاه سخن آنکه داودخان از اول سال و از نخستین روز ورود به کلاس چنین تصمیمی گرفت، دیگر او را در کوچه و خیابان ندیدم، تا اینکه در آخر سال نرد من آمد و گفت: من با معدل ۱۶/۶۵ در کلاسی نهم شاگرد اول شده ام، راستی انسان چه قدرت شگرفی دارد، ولی مسافانه از آن اطلاعی ندارد.

تلقینات زیر را با قلمی درشت بر روی کاغذی بنویسید و هر روز با صدای بلند آنرا بخوانید.

"ما هر روز حال نیکوتر شود، چقدر زندگی و درس خواندن شیرین است، اگر انسان تندرست و نیرومند باشد زندگی بر او گوارا آید."

"من سرور خویش و کارهای خویشم، به مقصد خواهم رسید و بر دیگران پیشی خواهم جست."

«بحث تلقین مالها بین موشه شده است، در حال حاضر در کتاب روانشناسی همیشه نیزم درباره تلقین مطالب بیشتری نوشته شده است.»

"من شخصی هستم ، خوش بین ، دلشاد ، آسوده خاطر ، معتمد به نفس ، نیکخواه ، با اراده و شجاع " .

" آنچه آدمی را میگذد غم و اندوه است نه کار . من کار می‌کنم تا خوشیخت باشم " .

" من هر روز صبح در سر ساعت معین برمیخیزم و کارهای خود را مرتب و منظم تا عصر همه را انجام میدهم و شب در سر ساعت معین میخوابم " .

" من نیرومند هستم ، آرام غذا میخورم ، ریه هایم خوب کار می‌کنند ، چابکم ، راست میایستم ، آمرانه سخن میگویم ، اراده ای آهنین دارم " .

" همه صفات و استعدادها در نهاد من خفته است ، این قدرت بکر من است که باید همه اینها را بیدار کرده و بکار اندازد و در صحنه زندگی به جنبش آورد " .

" من در هر دقیقه از آنچه در دقیقه پیش بودم بهتر می‌شوم و در هر ماه و هر هفته پایه و نالوده کارها را بهتر مینهم " .

در خاتمه این فصل این دستور را همیشه بحاطر داشته باشید .

نکات ضعف خود را تشخیص دهید و پس به وسیله تلقین آنها نیرومند سازید .

مرمول شماره (۱۸)

آخرین سخن

" شخص تنبل و تن پرور حق زندگی ندارد "

دنيا ديگر جای آن نیست که در گوشه ای بنشینید و بگذشته و آینده بنشینید ، شمار است که از جای حیرید ، کار و کوشش کنید ، برای ترقی خود و پیشرفت اجتماعی که در آن محاط هستید مطالعه کنید و زحمت بکشید .

پس ای خواننده محترم : این کتاب را چندین بار با دقت مطالعه کنید دستورهایی مفید آنها بکار بندید و چنانچه تنها مطالعه این کتاب را برای منظور خود کافی نمی‌بینید ، کتب دیگری که بمنظور شما نزدیک است تهیه کرده بخوانید و برنامه دقیق و منظمی برای زندگی آرام ، برای پیشرفت و رسیدن به هدف خود تنظیم کنید .

دانش آموز عزیز :

اکنون که این کتاب را بکار مطالعه کرده ای ، اگر آنها بحال خود و سایر دانش آموزان و هم میهنان خود مفیدیافتی ، رفعا ، دوستان ، همکلاسان و هم میهنان خود را به مطالعه آن ترغیب و تشویق کن . زیرا : اکنون تنها خدمتی که میتوانی به اجتماع عجب مانده خود بکنی همین است که آنها را به راه سعادت و خوشبختی خود و اجتماع خود دهی و پس ،

سرورش داده اند، پس که تا زنده اند سبب بآنان فداکار بوده و ایشان را دوست بدارد.

امیدوارم به همانطور که از الطاف استادان و مربیان گرامی بر حور دار بوده ام، لطاف پیشتان شامل حالم باشد و در آیه نیز با مطالعه این کتاب با راهنماییها و تذکر اختباهاتم مرا عاهد همیشه شرمنده لطف و احسان خود سازند.

جوانان ایرانی:

اگر مایل به تعلیم و تربیت جوانان و دانشجویان و دانش آموزان ایرانی هستید، اگر خواندن پسر و جوانان و محصلین کشور خود میباشید، چنانچه مایلید که جوانان و دانش آموزان را یک قدم بسوی ترقی و پیشرفت و به سری آینده ای روشن و ناساک رهبری کنید، این کتاب را یکی از نوشته های خود شمارید و مطالعه آنرا به آشنایان خود توصیه و تاکید کنید.

درخاتمه از همه هموعان و هم میهنانم تقاضا مینمایم که هم اکنون کاغذ و قلمی بدست بگیرید و نظریه خود را بایمانی ساده، همانطور که صحت میکند بنویسند و ارسال دارند و چنانچه از نزدیک نیز بخواهند با نگارنده مکالمه و گفتگو کنند و یا به توضیح و سئوالی نیاز باشد، چون منحصراً "کارم درس گفتن" است همیشه در کلاس منیا به نشانی زیر آماده جوابگویی هستم.

مبتمری - چهار راه حنمت الدوله - آموزشگاه منیا

ضمناً اگر بحثاتی در تدریس و آموزش دارند میتوانند با مکالمه به نشانی بالا مرا منمخر فرمایند سعی میشود که مطالب آنان در جایهای آینده کتاب مورد استفاده قرار گیرد و امیدوارم فراموش نفرمائید که این کتاب متعلق به حل جوان و سوزده دانش آموزان این کشور یعنی خود شما است.

"طاوسی"

پدران و مادران محترم:

شما نیز این کتاب را مطالعه کنید، خواهید دید تمام نصایحی را که میخواهند به فرزندان خود بکنید و راهی را که میخواهند بدانها نشان دهند همه در میان او را و در خلال مرور این کتاب بطور مخصوص و گیرا و شوق انگیزی مان شده است.

اگر آنرا بحال فرزندان و فامیل خانواده و بحال جوانان و اجتماع خود معید دیدند، مطالعه آنرا توصیه و تاکید کنید، تا شاهد بنوبه خود بدینوسیله خدمتی به اجتماع و جوانان کشور کرده باشید.

دوستان و آشنایان عزیز:

میدانم بمحض دیدن این کتاب که یکی از دوستان صمیمی شما نگاشته، وجد و سروری سراپای شما را خواهد گرفت، بسیار خوشود خواهید شد میدانم که درسا هم تحولی جدید و افکاری نو بوجود خواهد آمد و شما هم میخواهید تا مانند دوست خود خدمتی اگر چه بسیار کوچک باشد به اجتماع خود بنمائید. این نیز تنها آرزو و انتظار من است، که هر فردی باندازه ثبات و استعداد خود بتواند به اجتماع خود خدمت کند، ولی فراموش نفرمائید که نظریه خود را بنویسید و مطالعه این کتاب را به دوستان خود توصیه کنید.

استادان، دبیران و آموزگاران گرامی:

شما شما بوده اید که تن و روان مرا پرورش و نیرو داده اید که امروز بتوانم اثری از خود باقی گذارم، لذا سعادت خود را مدیون شما میدانم، میخواهم از استادان و مربیان روحپرور تشکر و قدردانی کنم، ولی زبان و بانی که توانایی این سکر گذاری را داشته باشد ندارم، چه برای رحمت عظیمه تعلیم و تربیت استادان نمیتوان پاداشی قائل شد، ولی اینرا میتوانم بگویم که وظیفه هر دانش آموزی نسبت به مربیان خود که جسم و روح او را

آدرس فوق مربوط به سالها پیش است که کلاس شبانه بود بنام " کانون آموزش سینا " ولی حالا بعد از گذشت سی سال دیگر وجود خارجی ندارد ، لذا آدرس فعلی نگارنده ، میدان رشديه ، اول خیابان آذربایجان ، مؤسسه آموزشی " کابوک " شماره ۴۸۰ می باشد .
شما می توانید با تلفن های ۹۵۰۳۰۲ و ۹۸۱۱۹۲ مکالمه کنید و به آدرس : تهران ، صندوق پستی ۱۸۱ " کابوک " نامه بنویسید .

موفقیت در امتحانات و کنکور با هیپنوتیزم

کتاب آئین درس خواندن را من سالها پیش نوشته ام و در آن زمان آن چنان اطلاعی از هیپنوتیزم نداشتم ، پس از گذشت نزدیک به سی سال ، اطلاعات کاملی نسبت به هیپنوتیزم پیدا کردم ، تا آنجا که توانستم ، یک دوره تخصصی روانشناسی هیپنوتیزم را در آمریکا بگذرانم و موفق به دریافت گواهنامه تخصصی هیپنوتیزم حرفه ای شوم ، در اس مورد سه جلد کتاب نوشته ام .
کتاب اول - روانشناسی هیپنوتیزم در ۸۰۸ صفحه که در سال ۱۳۵۳ نخستین بار چاپ شد و تا به امروز این کتاب پنج بار چاپ شده است و هر بار ۵ تا ۱۱ هزار نسخه چاپ شده ، در این کتاب مبحثی وجود دارد بنام " موفقیت در کنکور و امتحانات از طریق هیپنوتیزم " که در آنجا شما سرنوشت یک دانشجو ی پزنگی را مطالعه میفرمائید که بکمک خود هیپنوتیزم در سر جلسه امتحان میتواند هزاران سلسله اعصاب را در روی مجسمه ماکن پزنگی با تصور و خیال به بند و ببند و بنویسد ، عبارت ساده تر کسیکه قادر باشد خود را هیپنوتیزم کند و یا به توسط یک نفر متخصص در هیپنوتیزم چندین بار هیپنوتیزم شود ، قادر خواهد بود ، در سر جلسه امتحان یا صفحات و تصاویر را به بند و یا حداقل مو به مو مطالب را بیاورد ، کسانی که استعداد عمیق هیپنوتیزم شدن را دارند ، قادرند در سر جلسه امتحان شبیه خواب و رویا مطالب درسی را جلو چشمان و نظر خود به بند ، برای اطلاعات بیشتر و اینکه تعریف هیپنوتیزم چیست و چگونه میتوان از هیپنوتیزم در درس خواندن و امتحانات

آدرس فوق مربوط به سالها پیش است که کلاس شبانه بود بنام " کانون آموزش سینا " ولی حالا بعد از گذشت سی سال دیگر وجود خارجی ندارد ، لذا آدرس فعلی نگارنده ، میدان رشديه ، اول خیابان آذربایجان ، مؤسسه آموزشی " کابوک " شماره ۴۸۵ می باشد .
شما می توانید با تلفن های ۹۵۰۳۰۲ و ۹۸۱۱۹۷ مکالمه کنید و به آدرس: تهران ، صندوق پستی ۱۸۱ " کابوک " نامه بنویسید .

موفقیت در امتحانات و کنکور با هیپنوتیزم

کتاب آئین درس خواندن را من سالها پیش نوشته ام و در آن زمان آن چنان اطلاعی از هیپنوتیزم نداشتم ، پس از گذشت نزدیک به سی سال ، اطلاعات کاملی نسبت به هیپنوتیزم پیدا کردم ، تا آنجا که توانستم ، یک دوره تخصصی روانشناسی هیپنوتیزم را در آمریکا بگذرانم و موفق به دریافت گواهینامه تخصصی هیپنوتیزم حرفه ای بشوم ، در این مورد سه جلد کتاب نوشته ام .
کتاب اول - روانشناسی هیپنوتیزم در ۸۵۸ صفحه که در سال ۱۳۵۳ نخستین بار چاپ شد و تا با امروز این کتاب پنج بار چاپ شده است و هر بار ۵ تا ۱۱ هزار نسخه چاپ شده ، در این کتاب مبحثی وجود دارد بنام " موفقیت در کنکور و امتحانات از طریق هیپنوتیزم " که در آنجا شما سربوست یک دانشجوی پزشکی را مطالعه میفرمائید که بکمک خود هیپنوتیزم در سر جلسه امتحان میتواند هزاران سلسله اعصاب را در روی مجسمه مانکن پزشکی با تصور و خیال به بیند و بنویسد ، عبارت ساده تر کسیکه قادر باشد خود را هیپنوتیزم کند و یا به توسط یک نفر متخصص در هیپنوتیزم چندین بار هیپنوتیزم شود ، قادر خواهد بود ، در سر جلسه امتحان یا صفحات و نصاب را به بیند و یا حداقل مو بگو مطالب را بیاد بیاورد ، کسانی که استعداد عمیق هیپنوتیزم شدن را دارند ، قادرند در سر جلسه امتحان شبیه خواب و رویا مطالب درسی را جلو چشمان و نظر خود به بینند ، برای اطلاعات بیشتر و اینکه تعریف هیپنوتیزم چیست و چگونه میتوان از هیپنوتیزم در درس خواندن و امتحانات

میتوان استفاده کرد، شما می‌توانید به این کتاب یعنی کتاب "روانشناسی هیپنوتیزم" مراجعه کنید.

دوم کتاب "خود هیپنوتیزم" - در سال ۱۳۵۶ کتاب دیگری بنام کتاب "خود هیپنوتیزم" نوشتم، که بوسیله این کتاب اکثر اشخاص میتوانند خود را هیپنوتیزم کنند، و خود هیپنوتیزم کلید معزو اراده و احساسات است، در واقع کلید راز موفقیت در زندگی است.

کتاب سوم بنام بحالجه لکنت زبان بوسیله هیپنوتیزم است و این کتاب مخصوص کسانی است که دارای لکنت زبان می‌باشد.

استفاده از هیپنوتیزم در آزمایشات و درس خواندن

آیا از هیپنوتیزم میتوان در امتحانات نهالی و کنکورهای دانشگاه استفاده کرد؟
بوسیله هیپنوتیزم تا چه حدودی میتوان حافظه را تقویت کرد؟

از طریق هیپنوتیزم، میتوان کاری کرد، که امتحان دهنده در سر جلسه امتحان بخواب برود و در خواب به بیند که صفحات کتاب، باز و در مقابلش گسترده است، آنگاه از روی کتاب اوراق امتحانی خود را بخویسد.

اگر چنین عملی انجام شود، آیا جنبه تقلب دارد؟

مسلماً نه! زیرا این عمل یک عمل تقویت حافظه و تجسم خارق العاده چیز دیگری نیست، دانشجو درس را خوانده و در اثر تمرکز فکر توانم با تجسم، قادر است در سر جلسه امتحان کتاب بازی را در مقابل خود به بیند، در حال عادی هم اکثر محصلین و دانشجویان از همین روش استفاده می‌کنند، زیرا اگر از محصلین و دانشجویان سؤال شود، جواب خواهند داد که ما هنگام آزمایش خوب در نظرمان مجسم است که فلان مطلب و موضوع در کدام صفحه، در کدام فصل و حتی در گجای صفحه کتاب نوشته شده است. بهتر است در این خصوص بسراغ تجربه یکی از دانشمندان بزرگ هیپنوتیزم بنام دکتران. ای. استراتاس برویم، دکتر "استراتاس" در شماره چهار، دوره ۱۲ مجله مدیگال، هیپنوتیزم بریتانیا می‌نویسد:

"... من خود هیپنوتیزم را بحال خودم بسیار مفید دیدم، من برای گذراندن یک دوره آزمایشات پزشکی از انگلستان به کانادا رفته بودم، برای من بسیار مشکل بود که بنشینم، روزها و شبها درس بخوانم، از طریق وقت نیز بسیار کم بود، بیادم آمد که من از هیپنوتیزم برای تقویت حافظه دانشجویان

انگلیسی استفاده می‌کردم، دلیلی نداشت که از همان روش درباره خودم نتوانم استفاده کنم، من کاملاً "از قانون" خود هیپنوتیزم "آگاهی داشتم. با چند جلسه تمرین توانستم دست خود را بطور غیر ارادی بالا آورم، و این مقدمه "خود هیپنوتیزم" بود، پس از این مرحله خود را بحال هیپنوز در می‌آوردم و سعی کردم مطالب، تصاویر و مانکن‌های مربوط به گالید شناسی را در نظرم مجسم کنم.

نخست از طریق حرکت غیر ارادی دست، خود را کاملاً "رلکس می‌کردم و سپس دنباله تجسمات جلسه قبل را می‌گرفتم، جلسه بجلسه قدرت تصور و تجسم من قویتر میشد، من بعداً "توانستم دروس و مطالبی را که حتی سال‌ها قبل خوانده بودم بخوبی بیاد بیاورم، و چند جلسه بعد توانستم، دستگاه گردش خون را که بر روی مانکن ساخته شده بود روشن و شفاف ببینم.

در جلسات بعد، دیگر لازم نبود، که برای رلکس کردن خود دست خود را به پرواز درآورم، در مدت یک تا ۱/۵ ساعت، چندین فصل از کتاب گالید شناسی را در حال هیپنوز در نظرم مرور می‌کردم، در حالیکه همان مطالب در حال بیداری ممکن بود بجای ۱/۵ ساعت چندین روز وقت مرا تلف نماید، بهرور قادر شدم هر تصویری را که می‌خواستم بخوبی در نظرم مجسم کنم، وقتی آزمایشات شروع شد، نتیجه آزمایش من بسیار عالی بود.

دکتر استراتاس میگوید هیچ دلیلی ندارد، که این عمل را نتوان روی سایر دانشجویان انجام داد، با این تفاوت که چون دانشجو یا محصل را استاد هیپنوتیزست خواب می‌گیرد، نتیجه بهتر و زودتر است.

من (کابوک) این آزمایش را روی خواب‌روها زیاد تکرار کرده‌ام، وقتی به خواب‌رو، مستعد گفته میشود که هم اکنون شما صفحه فلان کتاب خود را می‌بینی خواب‌رو در حالیکه همان کتاب را در دست دارد شروع به خواندن مطالب میکند در حالیکه کتابی وجود ندارد، یا اگر به خواب‌رو بگوئیم تو دوست یا برادر یا گربه یا دوچرخه یا فلان عکس را می‌بینی در حال هیپنوز بخوبی مشاهده میکند. این آزمایشات، بخوبی نشان میدهند، که اثر هیپنوتیزم در نتیجه

امتحانات معجزه گر است، ولی چون هیپنوتیزم در دنیا هنوز بسیار جوان و در ایران نیز تا شناخته است لذا از آن بهره برداری نمیشود.

من یکی از محصلین ششم طبیعی را هیپنوتیزم کردم و باو گفتم کتاب شیمی شما باز است و شما فرمولهای حلقوی را خوب می‌بینی حالا هر فرمولی را که می‌بینی در روی کاغذ بنویس، آن محصل گفت ببله، می‌بینم کتاب شیمی باز است، و فرمول حلقوی مربوطه را بدرستی نوشت. فراموش نفرمائید که اثرات و پدیده هیپنوتیزم روی همه افراد یکنواخت نیست.

تأثیر هیپنوتیزم در تقویت حافظه

حافظه قوی یعنی داشتن تمرکز فکر، و تمرکز فکر یعنی هیپنوتیزم و هیپنوتیزم یعنی ایجاد تمرکز فکر، محصل یا دانشجویی که مطالب درسی را میخواند و یاد نمیگیرد دلائلش اینست که، تمرکز فکر ندارد، یک خط یا یک صفحه از کتاب را مطالعه میکند، ولی وقتی به آخر صفحه رسید متوجه می‌شود که فکرش متمرکز نبوده و به موضوعاتی غیر از درس فکر می‌کرده، در واقع چشمل روی کتاب، ولی فکرش بجز دیگری اشتغال داشته است.

نتایج و آزمایشات هیپنوتیزمی نشان داده‌اند که از طریق هیپنوتیزم آنقدر میتوان حافظه را تثبیت نمود که هر درس را با یکمرتبه خوانده فراگرفت و تا روز آزمایش نیز فراموش نگردد.

جوان ۱۷ ساله ای که کلاس دهم بود، بمن مراجعه کرد، میگفت "اولاً از مدرسه رفتن نفرت دارم، اکثر روزها تادم در مدرسه می‌روم ولی داخل دبیرستان نمیشوم، بلکه به گردش یا سینما می‌روم، در حالیکه خیلی دلم میخواهد دبیرستان و درس را دوست داشته باشم.

ثانیاً - وقتی هم به کلاس می‌روم، هرچه معلم درس میدهد چیزی یاد نمی‌گیرم و چیزی نمی‌فهم.

ثالثاً - وقتی کتاب می‌خوانم، باز هم چیزی در حافظه ام نمی‌ماند، به علاوه اظهار میکرد من بخاطر جلب دوستی‌ها، پول و اشیاء خود را به دیگران میدهم

نمیدانم چرا تا این اندازه احتیاج به جلب دوستی دارم .
 این جوانک مقصر نبود ، دلش میخواست درس خوان باشد ، ولی تا خود
 آگاه نمی‌توانست . او را هیپنوتیزم کردم ، معلوم شد مادرش مرده و زیر دست
 زن با با بزرگ شده و در حال حاضر نیز بین پدر و زن پدرش همیشه در خانه
 اختلاف و نزاع است ، اکثر " همه گاه گوزه ها سر این پسر می‌گذرد .
 بالاخره چند جلسه هیپنوتیزم کمک کرد که این محصل بتواند بدبیرستان
 علاقمند شود و حافظه اش تقویت گردد .
 وقتی علت ضعف حافظه عمده ها ، محیط تربیتی غلط ، اختلافات
 خانوادگی باشد ، متأسفانه هیچ دارو و شربت تقویت حافظه قادر نیست حافظه
 را تقویت کند .
 نتیجه آنکه :

هیپنوتیزم برای موفقیت در امتحانات نهائی و کنکور و تقویت
 حافظه وسیله بسیار مؤثر و معجزه کننده ای است

کلاسهای خود هیپنوتیزم :
 مدت پنج سال است که در ایران هم مانند کشورهای اروپا و امریکا کلاس
 آموزش خود هیپنوتیزم دائر شده است که این کلاسها در هفته دو روز و هرروزه
 ۱/۵ ساعت بعد از ظهر می‌باشد . علاقمندان میتوانند در این کلاسها ثبت
 نام کنند و در عرض سه ماه خود هیپنوتیزم را یاد بگیرند . برای کسب اطلاع
 بیشتر شما می‌توانید با تلفنهای ۹۸۱۱۹۷ و یا ۹۵۴۳۰۲ مکالمه کنید و یا به
 آدرس : تهران - صندوق پستی ۱۸۱ نامه بنویسید و کتابهای هیپنوتیزم و
 روانشناسی را از کتابفروشیهای روبروی دانشگاه و یا از محل مؤسسه آموزش
 " کابوکی " واقع در تهران ، میدان رشیدیه ، اول آذربایجان پلاک ۴۸ تهیه
 نمایید .
 پایان کتاب آئین درس خواندن